:: મુદ્રક ::

પ્રથમાવૃત્તિ | કેશવ હ શેઠ | આસો

પ્રત ૭૫૦ | [illegible] | સંવત ૧૯૯૧

અર્પણપત્રિકા

હઠયોગ એટલે આત્મજ્ઞાન મેળવવાની દૃઢ પ્રતિજ્ઞા; તે જ્ઞાન મેળવવા શુદ્ધ મન; શુદ્ધ મન મેળવવા શુદ્ધ તંદુરસ્ત સાત્વિક તન; એની ખાસ જરૂર.

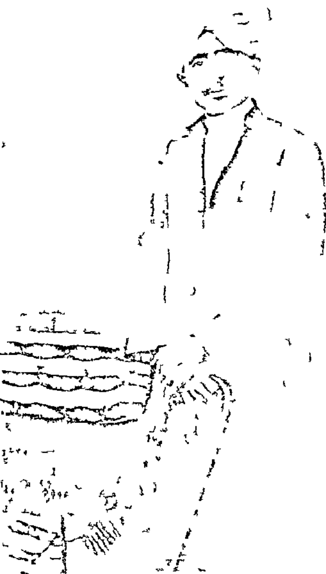
આવી, તન અને મનની જેની વૃત્તિ હોય, એટલુ જ નહીં પણ તેવી રહેણીકરણીથી જેણે પોતાનુ જીવન વ્યતિત કર્યું હોય, તેવા પુનિત આત્મા (વ્યક્તિ)ને જ આ પુસ્તક અર્પણ કરવું યોગ્ય ગણાય.

આવી રીતિ-કૃતિવાળા **વડીયાના મર્હુમ નામદાર દરબાર સાહેબ બાવાવાળા સાહેબ** હોવાથી અને તેઓ નામદારશ્રી પ્રત્યેની મારી પવિત્ર ફરજ હજુ પૂરી થએલી ન હોવાથી તેઓ નામદારશ્રીને આ પુસ્તક અર્પણ કરવા મારી વૃત્તિ હતી. તેવામાં માંગરોળથી મારા ચી. કનકપ્રસાદની તબીયતના સુધારાને અર્થે મારે મને ૧૯૩૪ના એપ્રીલ માસમાં ચોરવાડ જવુ પડયુ. ત્યાં મારી ઉપરોક્ત વૃત્તિની સફળતાનો અનુકૂળ યોગ પ્રભુકૃપાથી અચાનક પ્રાપ્ત થયો. કારણકે તે વખતે **વડીયાના હાલના નાο દરબાર સાહેબ શ્રી સુરગવાળા સાહેબ** જેઓ સાહેબ સ્વર્ગસ્થ ના દ. શ્રી. બાવાવાળા સાહેબ કે જેમને આ

પુસ્તક અર્પણ કરવું છે તેમના પુત્ર થાય છે અને હાલ તેઓશ્રી વડીયાની ગાદીએ બિરાજે છે, તેઓ નામદારશ્રીનું પણ કોઇ કારણસર-ઘણે ભાગે ચોરવાડ કાઠીયાવાડનું ઉત્તમ સેનેટોરીયમ-હવા ખાવાની જગ્યા છે, ત્યાં પધારવાનું થતાં તેઓ નામદારશ્રીની પાસે મેં મારો ઇરાદો, પરવાનગી લેવાના હેતુથી વિનંતિ રૂપે દર્શાવ્યો. તેઓશ્રીએ તો મ્હારા ઉપર કૃપા કરી, વિશ્વાસ રાખી, પુસ્તક જોયા તપાસ્યા વગર પરવાનગી આપી; કારણકે તે વખતે આ પુસ્તક તૈયાર ન હોવાથી તેઓશ્રીને વંચાવી શકયો નહોતો. ત્યાર બાદ આ પુસ્તક પૂરૂં થયે મેં તેઓ સાહેબની હજુરમાં વડીયા મુકામે રૂબરૂ જઈ આ પુસ્તક વંચાવી અર્પણ કરવાની ફરીને પરવાનગી માગી, જે તેમણે મારા ઉપર કૃપા કરીને આપી છે, તે માટે હું તેઓ નામદારશ્રીનો પણ ઘણો આભાર માનું છું.

મહુર્મ ના. દ. સાહેબશ્રી બાવાવાળા સાહેબની રહેણીકરણી સમસ્ત કાઠીયાવાડ અને મુંબઇઇલાકામાં સુપ્રસિદ્ધ છે, એટલે તે વિષે ખાસ કહેવાનું રહેતું નથી. તેથી તેવા મહાત્મા અને યોગી પુરૂષ સમા મરહુમ ના. દ. શ્રી બાવાવાળા સાહેબને આ પુસ્તક સપ્રેમ અર્પણ કરી કૃતકૃત્ય થાઉં છું.

માંગરોળ	તેમનો આત્યાંતિક સેવક
(કાઠીયાવાડ)	રવિશંકર ગણેશજી અંજારીઆ



પ્રસ્તાવના

" વગર દોકડાનો વૈદ " અને " વૃદ્ધાવસ્થામાં તંદુરસ્તી " બે પુસ્તક બહાર પાડયા પછી તંદુરસ્તીના વિષયમાં કાંઇ વિશેષ લખવા જેવું રહ્યું હોય એમ મને જણાતું નથી, તો પણ હઠયોગનું પુસ્તક વાંચ્યા બાદ આ પુસ્તક તંદુરસ્તી સાથે જેમ આત્મજ્ઞાનને ઓતપ્રોત ઉતારી દે છે તેમ તેના હેતુથી પણ તંદુરસ્તી પૂરતી જાળવવાને તેટલું જ ઉપયોગી છે એમ જણાવાથી બહાર પાડવાનું રાખ્યું છે.

અમેરિકાના એક નામાંકિત યોગી રામચરકનું હઠયોગ નામનું અંગ્રેજી પુસ્તક છે, તેનું જો કે વાક્યે-વાક્યનું આ ભાષાન્તર તો નથી, પણ હિંદના વાતાવરણને અનુકૂળ આવે તે પ્રમાણે વધારા ઘટાડા સાથે ભાષાંતર છપાવવાનું રાખ્યું છે આ માટે યોગી રામચરકનો સંપૂર્ણ આભાર માનું છું.

આવા પુસ્તકની પ્રસ્તાવના લખવા કરતાં પુસ્તક પોતે પોતાની મેળે પોતાના ગુણદોષ વિષે પોતે જ બોલે એ વધારે વાજબી લાગવાથી, આપણે હવે એને પોતાને જ બોલવા દઇશું.

આ પુસ્તકમાં જોડણી વગેરેના સુધારા સાહિત્યકાર મારા સ્નેહી કેશવરામ વિ. કાશીરામ શાસ્ત્રીએ કૃપા કરી કરી આપ્યા છે તે ખાતે તેમનો ઉપકાર માનું છું.

આ પુસ્તકનાં દરેક પાને ઉપર નીચે ટાંકવાને જીવન જ્યોતિના કર્તા મોરબીના કવિ શેઠ વલ્લભદાસ ભાણજીએ પરવાનગી આપી છે તે ખાતે તેમનો આભારી થયો છું.

તેમજ માંગરોળના સેવક મગનલાલે તંદુરસ્તી સંબંધે થોડી કવિતા આ પુસ્તકના અંતે એપેન્ડીકસ તરીકે બનાવી આપી છે તે ખાતે તેનો પણ આભાર માનું છું.

તા. ૧-૧૧-૩૪
માંગરોળ (કાઠિયાવાડ) } રવિશંકર

અનુક્રમણિકા



જાહેરખબર

દાકતર રવિશંકર ગણેશજી અંજારિયા કૃત પુસ્તકો

નામ	કિંમત	બુકપોસ્ટ ખર્ચ
	રૂ. આ.	આ. પા.
૧. વગર દોકડાનો વૈદ્ય (બીજી આવૃત્તિ)	૨—૦	૬—૦
૨. વૃદ્ધાવસ્થામાં તંદુરસ્તી	૧—૮	૩—૦
૩. વહુને શીખામણ (ચોથી આવૃત્તિ)	૧—૦	૩—૦
૪. પ્રભાત પ્રાર્થનામાળા	૨—૦	૬—૦
૫. સુખમય જિંદગી	૧—૦	૨—૦
૬. દીર્ઘાયુ શી રીતે થવાય, તેના નિયમો (બોર્ડ ઉપર ટાંગી શકાય તેવા)	૦—૮	૨—૦
૭. વ્યાવહારિક પારમાર્થિક આદર્શ જીવન—અમૃતાનુભવનો સાર અધ્યાત્મ મહાવીર, વેદાન્ત કેસરીના શ્લોકોનુ કાવ્યરૂપે ગુજરાતીમા ભાષાંતર અને જ્ઞાનમાળા	૧—૦	૪—૦
૮. હઠયોગ, આત્મજ્ઞાન મેળવતાં શીખવનાર	૧—૮	૬—૦
૯. હિંદના હિતનો ઉકેલ, તેની ઉન્નતિનાં નડતર અને નિવારણ	૧—૦	૩—૦
૧૦. દવા વગર શારીરિક માનસિક તંદુરસ્તી	(છપાય છે)	

કિંમત રૂ. ૧—૦—૦ ટપાલ ખર્ચ ૦—૩—૦

મળવાનુ ઠેકાણુ : ઉપર પાસેથી : માંગરોળ (કાઠિયાવાડ)

☞ મારાં બધા પુસ્તકો વાચવા મગાવનારાને મારા બુકપોસ્ટ ખર્ચે હુ મોકલી આપુ છું, પછી પંદર રોજની અંદર પુસ્તક ખરીદવું હોય તો કિંમત અને બુકપોસ્ટ મને મનીઓર્ડરથી, અને ન ખરીદવું હોય તો પાછાં પુસ્તક મોકલી દેવાં જોઇએ.

કોઈકવાર મંગાવ્યા વગર પણ મારા જાણીના ગૃહસ્થોને હું તેજ શરતે ...

હઠયોગ એટલે શું?

યોગશાસ્ત્રની કેટલીએક શાખા છે: (૧) હઠયોગ, (૨) રાજયોગ, (૩) કર્મયોગ, (૪) જ્ઞાનયોગ વગેરે.

આ શાખાઓમાંથી આ પુસ્તક હઠયોગ શાખાનુંજ વર્ણન કરે છે.

પ્રકરણ ૧ લું

હઠયોગ

યોગશાસ્ત્રની જે શાખા મનુષ્યનાં શરીર, તેની સંભાળ, તેની સ્વસ્થતા, તદુરસ્તી, તાકાદ, બળ કેમ મેળવાય અને જેથી તે બધાં કેમ સંભાળાય, અને કુદરતી રીતે મળેલી સ્થિતિમાં કેમ રહે, તે વિષે વર્ણવે તે હઠયોગ છે.

હઠયોગ કુદરતને કેમ વળગી રહેવું, કુદરતી રીતે શરીરને શી રીતે સંભાળવું, કુદરતી રીતે રહેવાની, જીવવાની શી રીત છે, તે શીખવે છે.

હઠયોગ શું શીખવે છે?

આજના વખતમાં પશ્ચિમ તરફના સુધારાની અસરના પૂરમાં તણાઇ શરીરની ખરાબી થઈ છે ને થતી જાય છે.

જો યોગના શિક્ષણ ક્રમ પ્રમાણે વર્તાયું હોત તો શરીરનું બંધારણ તંદુરસ્તી જેવાને તેવાં જ બન્યાં રહ્યાં હોત તે તે શીખવે છે.

આજનાં ફેશન ધમંડ વગેરે, જેની અસર યોગીઓને પણ નથી, તેનું આપણે ફરી અનુકરણ કરી ફરી કુદરત તરફ વળી તે પ્રમાણે કેમ વર્તવું તે તરફ લક્ષ દોરે છે; કેમકે યોગી આજે પણ અનુભવે છે કે કુદરત પ્રમાણે રહેવા-વર્તવાથી, શરીરને પુરતું પોષણ, ગરમી, રક્ષણ સંપૂર્ણપણે મળી રહે છે. ટૂંકામાં હઠયોગ એ કુદરતને વળગવાનું, કુદરત પ્રમાણે વર્તવાનું એજ ફરી ફરીને શીખવે છે. જ્યારે જ્યારે યોગીને કોઈ પણ શંકા ઉદ્‌ભવે, ત્યારે તેનો જવાબ કુદરત તરફ જોઈ તેમાંથી જ શીખે છે; મેળવી લે છે. દાખલા તરીકે આજનું શાસ્ત્ર એમ સૂચવે છે કે ખુલ્લે પગે ચાલતાં આપણી જીવનશક્તિનો અંશ (Magnetism) જમીન હરી લે છે. તે અટકાવવા રબરનાં તળિયાનાં પગરખાં માણસોએ પહેરવાં જોઈએ ત્યારે યોગી કહે છે, ઊભા રહો, તપાસો. કુદરત શું શીખવે છે? તપાસ કરો. દુનિયાની પૂરતી તાકાદવાળી પ્રજાઓ કેમ વર્તે છે? અરે નાનાં બચ્ચાં જન્મથી ખુલ્લે પગે દોડાદોડ કરી તંદુરસ્ત રહે છે કે નહિ? અરે ભરવાડો, ગરીબો જમીન ઉપર, ઘાસ ઉપર સુવે છે, વસે છે, તેની જીવનશક્તિ હરાઈ ગઈ કે ઊલટા વધારે તંદુરસ્ત જોવામાં આવે છે! જરા કાળજીથી અવલોકન કરશો તો

રપપ જણાશે કે પૃથ્વીમાં જીવનશક્તિ (Magnetism) ભરેલી જ છે ને તે ઉલટા ખુલ્લા પગ વાટે શરીરમાં વધારે દાખલ થાય છે. સુધરેલા લોકો ક્યાં અટકશે તે સમજાતું નથી. થોડા વખત પછી તે લોકો એમ શીખવવા માંડશે કે પ્રાણ જીવનશક્તિ હવામાંથી માણસને મળવાને બદલે હવા માણસની જીવનશક્તિ હરે છે.

ટૂંકામાં આવી બધી બાબતોમાં કુદરતને ગુરુ માનો ને તે જેમ આપણને સુઝાડે બતાવે સુચવે તેમજ કરો. કુદરત તમારો ગુરૂ, મિત્ર, શિક્ષક, જે કહો તે છે, તે તમારો દુશ્મન નથી જ.

હઠયોગના ઉપનામથી ઘણા રખડતા બાવાઓ, માંગણો, ક હાથ ઊંચો કરી તેમાં તુળશી જેવો છોડ કે શિવલિંગ ૨ે કાંઈ કાંઈ ચીજો રાખી હાથ સુકવી નાંખે છે વગેરે લાએક ભોળા, ધર્માંધ, દઢ આગ્રહીને ઠગવા પેટ માટે ચારો કરે છે; તેનો આપણે હઠયોગમાં સમાવેશ કરતા ી. તેવી બાબતને ન ગણકારી માત્ર શારીરિક તંદુરસ્તી રીનું જ વર્ણન કરિયે છિયે,

પ્રથમ શરીરના દરેક અવયવની કુદરતી સ્થિતિમાં શી જ છે, કેવી રીતે તે ફરજ બજાવે છે અને તેને જ વળગી વા, શી રીત છે, તેજ બતાવવામાં આવશે. શરીરમાં લા આત્માને માટે શરીરરૂપી મંદિર કેમ સ્વચ્છ તંદુરસ્ત, શોભિત રાખી શકાય તે બતાવવા યત્ન કરવામાં આવશે.

દેહના દીપમાં વાટ નાંખીને તેં સ્નેહ પૂરી કરી પ્રગટ જ્યોતિ,
જગત ને જીવ તારા પ્રકાશે ઝગે તું વિના શું કરે જીવ કોટિ?

આ વૈદકીય પુસ્તક નથી અને તેથી દવા સંબંધી કાંઈ પણ ઉલ્લેખ કરવામાં નહીં આવે. માત્ર કુદરત તરફ રહેવાથી વૈદની જરૂર જ ન પડે ને કદાચ શરીરમાં અસ્તવ્યસ્તના થવા કારણ મળે તો કુદરતી રીતથી જ પાછી તંદુરસ્તી કેમ મેળવી શકાય તે વિષે જ સૂચના આપવામાં આવશે.

એટલું ચોક્કસ છે કે જે રીતથી તંદુરસ્ત રહી શકાય, તંદુરસ્તી સચવાઈ જ શકાય, તે જ રીતથી ગયેલી તંદુરસ્તી ફરી તે ભૂલ સુધારતાં જ કુદરતી રસ્તે વળતાં પાછી જરૂર મેળવી શકાય.

હઠયોગ સમજવાથી સાચી, કુદરતી, જીવન ગાળવાની રીત બરાબર શીખાશે.

ખરેખર આજ સુધી ગમે તે કારણે મોહથી અભિમાનમાં ગમે તેવાં કારણથી જે તંદુરસ્તી ગુમાવી છે તે પાછી મેળવવા હઠયોગ જરૂર શીખવે છે.

આ પુસ્તક સાદું છે; એવું સાદું છે કે જે તમે જાણો છો તે જ છે. તેમાંથી વિશેષ જાણવાનું મળતું નથી; તેમાંથી કાંઈ હેરત પામી જાઓ એવી નવી વસ્તુ મળતી નથી; માટે નકામું છે એમ જાણી ફેંકી તો ન દેશો. કાળજીથી વાંચી જશો, તો જણાશે કે તેમાંથી જો કોઈ અવયવ કામ બરાબર નહીં કરતો હોય કે અનિયમીત થઈ ગએલ હશે તે પાછી તંદુરસ્તી મેળવી બરાબર પોતાની ફરજ બજાવશે.

બીજ વાવેલ તે પાણી પાયેલ તે વૃક્ષ ફળનો પછી કોણ સ્વામી?
હું જ પ્રેરક વિધાતા મહાકાવ્યનો માત્ર લખનાર હું ક્ષુદ્ર નામી.

ચરણે તારે પ્રભુ દાસ હું શું ધરૂં જીવની શક્તિ શું ઇશ પારે ?
બિંદુ શું સિંધુને ચરણ અર્પી શકે અગ્નિ પાસે શું તણખો પ્રકાશે ?

ફરી જણાવાય છે કે, રોગ સંબંધી કાંઈ કહેવામાં નહીં આવે; માત્ર એટલું જણાવાશે કે તદ્દન તંદુરસ્ત માણસોના વર્તન રીતભાત ઉપર નજર રાખી તે પ્રમાણે વર્તતાં શીખો. ને તેમના જેવા બનો. આ સિવાય તમારે જાતે તેવા બનવા અને રહેતાં શીખવાનું કરવું પડશે.

બીજાં પ્રકરણોમાં યોગીઓ શરીરની સંભાળ શું કરવા લે છે, હઠયોગનું રહસ્ય-તત્વ શું છે, આ બધાનું મૂળ એક પરમાત્મા છે જે આ શરીરને ચલાવી રહ્યો છે, શરીરમાં બેઠો બેઠો તે જ બરાબર કામ કરે છે, તેમ પૂરો વિશ્વાસ રાખી તેની સૂચના અમલમાં મૂકવાથી જ પૂરી તંદુરસ્તી જળવાય છે વગેરે બતાવવામાં આવશે.

હઠયોગ શું છે, એ સમજવા આ પુસ્તક શરૂઆતથી અંત સુધી વાંચી જવાથી બરાબર ખુલાસો થશે; માટે તે બરાબર વાંચી જવા ખાસ ભલામણ છે.



ઊઠી મન ભાવના આજ પૂરી કર તેં દીધા ક્ષેત્રની આ વિચારી ;
નાથ ! તારા પદે નમી નમી હુ ધરૂં અલ્પ આ જીવની 'જીવનજ્યોતિ'.

પ્રકરણ ૨ જું

યોગીની શારીરિક સંભાળ માટે કાળજી

યોગીની શારીરિક સંભાળ, માત્ર્જત માત્ર આત્મજ્ઞાન મેળવવા ખાતર જ છે. ઉપર ઉપરથી જોનારને એમ શંકા જવા સંભવ રહે છે કે યોગીઓ જે આત્મજ્ઞાનના જિજ્ઞાસુ એટલે જેમને આત્માના જ્ઞાનની જ ખાસ જરૂર છે તેઓએ વળી શારીરિક સંભાળમાં ઉતરવાની જરૂર જ શી રહે? તે તો શરીરને નાશવંત પડી જવાનું જ, બળી ખાખ કે જમીનમાં દટાઇ માટી થવાનું ગણે છે, તેની દરકાર જ તેણે શા માટે કરવી?

શારીરિક સંભાળનો હેતુ આત્મજ્ઞાન જ છે

પશ્ચિમના લોકો જે યોગીઓને શારીરિક સંભાળ લેતાં જુએ છે તેઓ એમ અનુમાન કરે છે કે તેઓ જેમ શારીરિક વૃદ્ધિ, તંદુરસ્તી માટે મથે છે તે જ પ્રમાણે યોગીઓ પણ આત્માને માટે નહીં પણ શરીર માટે જ તે વિષે સંભાળ રાખે છે.

જ્યારે યોગીઓ શારીરિક કેળવણીની સંભાળ લે છે, ત્યારે તેમનો હેતુ–શારીરિક સંભાળ આત્મજ્ઞાન માટે જ છે

યોગીઓ જાણે છે કે શરીર આત્માને રહેવાનું મંદિર છે. અને જ્યાં સુધી રહેવાનું મંદિર–ઘર–શરીર–સ્વચ્છ ન હોય ત્યાં સુધી આત્મશુદ્ધિ આત્મજ્ઞાન તો એક બાજુ રહ્યું પણ તેમાં રહેવાનું ફાવતું જ નથી. જેમ આપણાં પહેરવાનાં કપડાં પણ સ્વચ્છ નથી હોતાં તો ફાવતું નથી, તેમ આત્માનું શરીર એ એક કપડું જ છે અને તે સ્વચ્છ હોય તો આત્મજ્ઞાન સહેલાઇથી મેળવી શકાય છે.

વળી જ્યારે પશ્ચિમવાસીઓ શારીરિક કેળવણી મારફત માત્ર શરીરના ભાગ જ જાડા, સારા કરવા મથે છે; મન 'Mind' તે સાથે મેળવતા જ નથી ત્યારે યોગી શરીરના દરેક ભાગની સંભાળ લેતાં તેની સાથે અંતઃકરણપૂર્વક મનને મેળવી એમ માનતા જાય છે, એટલું જ નહીં પણ અનુભવતા જાય છે કે આત્મા કેળવવા સાધન બરાબર તૈયાર થતું જ જાય છે; દરેક ઇન્દ્રિય–અવયવ સાથે કેળવાતા જાય છે અને દરેકમાં આત્મા મળતો જાય છે અને બધું આત્મમય બનતું જાય છે અને આત્મજ્ઞાન શરીરના દરેક ભાગમાં અનુભવાતું જાય છે. જ્યાં સુધી દરેક ઇન્દ્રિય–અવયવ, અરે નાનામાં નાનુ અણુ (Cell) શુદ્ધ તંદુરસ્ત રહી તેની સાથે મન ભળી નિર્મળ થતું નથી, રહેતું નથી ત્યાં સુધી આત્મજ્ઞાન થવું ખ–પુષ્પ છે. (આકાશનાં ફૂલની માફક અસંભવિત છે)

આ પ્રમાણે મન મેળવી આત્મજ્ઞાન મેળવવું એ જ

હેતુ છે. એમ જ્યારે મન ઉપર બરાબર ઠસાવાતું જાય છે એટલે મન ઉપર દરેક અવયવ–ઇન્દ્રિય, અરે શરીરના દરેક અવયવના અણું અણું ઉપર મનનો સંયમ રાખતાં શીખાય છે, અને છેવટ સંયમ દૃઢ થતો જાય છે એટલે આત્મજ્ઞાન દરેક અણું અણુંમાં આમેજ–વગર ખબર પડે થતું જાય છે. એટલે હવે સ્પષ્ટ સમજાશે કે યોગીઓ શારીરિક સંભાળ ધાર્મિક–આત્મજ્ઞાનના હેતુથી જ લે છે. બાકી તે સિવાય–તે હેતુ સિવાય માત્ર શારીરિક સંભાળ લેવા જરાય તેમને પ્રયોજન કે કાળજી નથી.

આત્મજ્ઞાન થવા દૃઢ મન, સુદૃઢ મન થવા સંયમ; સંયમ થવા શુદ્ધ શરીર, શુદ્ધ શરીર રહેવા તંદુરસ્તી, તંદુરસ્ત રહેવા શારીરિક સંભાળ અને શારીરિક કેળવણી એ સાધન છે.

હવે સ્પષ્ટ સમજાયું હશે કે યોગી શારીરિક સંભાળ માટે આટલી કાળજી રાખે છે તેમાં અંતિમ હેતુ આત્મજ્ઞાન જ છે.



પ્રકરણ ૩ ત્રીજું

શરીર એ દૈવનું અદ્‌ભુત કાર્ય

યોગશાસ્ત્ર શીખવે છે કે-જેને જે જાતની જરૂર છે તેવી જરૂરિયાતો પૂરી પાડે તેવું જ શરીર પ્રભુ તેને આપે છે તેમ તે શરીરને-યંત્રને સારૂં રાખવા અને તેની બેદરકારીને લીધે શરીર ખરાબ થાય, તે સુધારવાનાં સાધનો પણ આપે છે.

યેાગીઓ જાણે છે કે શરીર એ એક મહાન શકિત-પ્રભુ પરબ્રહ્મનું બનાવેલું છે. તે એક કામ નિયમ પુરઃસર કરતું યંત્ર છે; અને તેની બનાવટમાં બહુ જ સંભાળ અને ડહાપણ વપરાયાં છે, એ સ્પષ્ટ સમજાય છે. માણસની શકિત નથી કે તેવું શરીર નવું બનાવી શકે. તેઓ જાણે છે કે શરીર છે, કેમકે તેની અંદર તેનો બનાવનાર હરપળે હાજર અંદર જ રહે છે અને જ્યાં સૂધી ઐશ્વરીય નિયમ પ્રમાણે દરેક મનુષ્ય વર્તે છે ત્યાં સુધી તેની તંદુરસ્તી અને તેની તાકાત રહેવાનાં છે. જ્યારે મનુષ્ય ઇશ્વરી નિયમ વિરુદ્ધ વર્તન કરે છે ત્યારે જ અસ્વસ્થતા-અસુખ-(Disease) રેાગ ઉત્પન્ન થાય છે.

એ વિચાર જ હસવા જેવેા છે કે જે મહાન શકિત આવી સંભાળથી શરીર બનાવે છે તે તે બનાવી છેટા દૂર

તું જ છે તું જ છે તું જ આધાર છે તું જ આત્મિય તું, હું સ્વરૂપે,
તું મહિં હું રહી હું મહિં તું વસી તારું જીવન જીવું જીવ રૂપે;

ઉભો રહે છે અથવા અંદરથી નાસી જાય છે અને તે શરીરનું ગમે તે થાઓ, એ રીતે બેદરકાર રહે છે. યોગીઓ બરાબર સમજે છે, માને છે કે જેણે શરીર બનાવ્યું છે તે અંદર રહી તેનું દરેક અવયવ સંભાળી બરાબર ફરજ બજાવે છે, તેની બરાબર કાળજી અને ફિકર રાખે છે.

તે મહાન શક્તિ જેને આપણે કુદરત, મહાન શક્તિ, જીવન તત્વ ગમે તે નામથી ઓળખિયે તે કોઇ અવયવની ભાંગફોડ થઇ હોય તે સમારવા, જખમો રૂઝાવવા, ભાંગેલાં હાડ સાંધવા ને મેળવી દેવા, શરીરની અંદર જે ખરાબા ભેગા થયા હોય તે ફેંકી આપવા, બહાર કાઢી નાંખવા, એવી હજારો બાબતો શરીરને ચાલતું-નિયમસર ચાલતું રાખવા હંમેશાં તત્પર અને સાવધ રહે છે, અને જ્યારે તેની સૂચનાનો ચેતવ્યા છતાં પણ આપણે અમલ કરતા નથી ત્યારે જ ઝેરી ચીજો શરીરમાં એકઠી થવાથી જે કાઢી નાખવા તે યત્ન કરે છે તેને આપણે કમ સમજથી રોગનું ઉપનામ આપિયે છિયે.

ચાલો આપણે શરીરના દરેક ભાગનું પૃથક્કરણ કરી તપાસિયે કે આ શરીર શું છે? શો તેનો હેતુ છે? શી તેની ફરજ છે? આત્માને રહેવા કેવાં શરીરની જરૂર છે? તત્વવેત્તાઓ જાણે છે કે આત્માને રહેવાને એક સારાં ભરેલાં શરીરની જરૂર છે. હવે આ શરીરની અંદર શેની શેની જરૂર છે, ને તે તેને કુદરતે આપ્યાં છે કે કેમ!

તું જ ચેતન પ્રભુ! આત્મ ને ઇશ તું વાણી મન પ્રાણ પણ તું જ પોતે,
તું થકી હું રહી હું થકી તું રહ્યો તું અને હું સદા એક જ્યોતે.

બુદ્ધિ, અહંકાર, મન, ચિત્ત, ચૈતન્ય તું, વ્યોમમાં શબ્દ તું, સ્પર્શ પવને,
તેજમાં રૂપ તું, તું જ રસ પાણીમાં, પૃથ્વીને ગંધ તું, જીવન જીવને;

---

૧ પહેલું—પ્રથમ વિચાર કરવા એક સારાં અવયવ યંત્રની જરૂર છે. તેમ જે યંત્ર જે જે વિચાર કરે તે શરીરના દરેક ભાગને ખબર પહોંચાડવા એક મધ્ય જગ્યા ઓફિસની જરૂર છે. આ માટે કુદરતને આશ્ચર્યકારક યંત્ર–મનુષ્ય મગજ (Human Brain) પૂરૂં પાડે છે, જેના પૂરેપૂરા ઉપયોગ, તેનાથી શું શું કામ લઈ શકાય તેની આજ સુધી ભાગ્યે જ પુરતી જ્ઞાનશક્તિ મળી છે. જે ભાગના થોડા પણ ભાગનો ઉપયોગ મનુષ્ય આજ સુધી જાણી શક્યો છે તે મગજના બહુ જ થોડા ભાગનું જ્ઞાન થયું છે.

૨ બીજું—બહારથી, એટલે શરીરની બહારથી જે અસરો થાય તે જાણવા અનુભવવા અવયવોની જરૂર છે. આ માટે કુદરતે આંખ, કાન, નાક, સ્વાદેન્દ્રિય અને સ્પર્શેન્દ્રિય આપેલ છે. આ સિવાય જ્યાં સુધી મનુષ્ય–જાત જ્ઞાનમાં આગળ ન વધે ત્યાં સુધી બીજી ઇન્દ્રિય તો હજૂ બાકાત રાખી હોય ને ન આપી હોય એ પણ સંભવિત છે.

૩ ત્રીજું—મગજ અને શરીરના અણુએ અણુને મગજમાંથી અને અણુ અણુમાંથી મગજને સંદેશા પહોંચાડવા સાધનની જરૂર છે.

આ સંદેશા પહોંચાડવાને તેનો તુરતાતુરત બરાબર અમલ કરાવવા જ્ઞાનતંતુઓ (Nerve) લાગણીને ગતિ (Sensory Motor) આપેલી છે.

દૂરથી દૂર તું, નજીકથી નજીક તું, સર્વના અંતરે બહાર છાયો,
અણુ થકી તું અણુ, મહત્‌થી તું મહા, એમ ઉપનિષદે તું ગવાયો.

સતત નાચી રહ્યો ખંડ બ્રહ્માંડમાં તું જ પ્રભુ! ચૈતનાનો ફુવારો,
માટીના માળખે, જળ સ્થળે તું, પ્રભુ!
પ્રાણ-મન-વાણી તું પૂરનારો;

---

૪ ચોથું—શરીરને પૃથ્વી ઊપર આસપાસ ફરવા, લેવા, મૂકવા દેવા સાધન જોઈએ. કેમકે વનસ્પતિ જીવનથી આત્મા આગળ વધ્યો છે.

આ માટે કુદરતે હાથ, પગ, તે ચલાવવા માંસના સ્નાયુ વગેરે સાધન આપ્યાં છે.

૫ પાંચમું—શરીરને અમુક આકૃતિમાં રાખવા, બહારની ઈજાથી અંદરના ઉપયોગી અવયવોને રક્ષણ આપવા, તેને તાકાત આપવા સાધન જોઈએ તે માટે કુદરતે હાડ-પીંજર, હાડકાંનું માળખું આપ્યું છે; જેના દરેક ભાગનો અભ્યાસ કરતાં ખાત્રી થશે કે આવી ગોઠવણ ચૈતન્ય આત્મા જેવી શક્તિ વગર બનવી અશક્ય છે.

૬ છઠ્ઠું—પોતા જેવાં બીજાં મનુષ્ય સાથે વ્યવહાર કરવા, એક બીજાના ઈરાદા-વિચાર જાણવા-જણાવવા સાધન જોઈએ. તે માટે પરમાત્માએ વાચા અને શ્રવણશક્તિ માટે જીભ અને શ્રવણેન્દ્રિય આપી છે.

૭ સાતમું—શરીરમાં સમાર કામ કરવા જરૂર પડે, નવું બનાવવા જરૂર પડે, સુધારવા અને મજબુત કરવા, પોષણ કરવા સાધનની જરૂર પડે, તેમ વપરાયેલો નકામો કચરો કાઢી નાંખવા અને તે માટે યોગ્ય જગાએ પહોંચાડવા

પરમ છે શ્રેય તું, જીવનનું ધ્યેય તું,
પ્રાણ ધન આત્મ, પ્રભુ! તું જ પ્યારો,
બુદ્ધિ મન વાણીથી વેગળો તુ વિભુ! પ્રકૃતિની પરે ખેલનારો.

અને શરીરની બહાર ફેંકી દેવા પણ સાધનની જરૂર પડે. તે માટે પરમાત્માએ જીવનશક્તિ પહોંચાડનાર લોહી લઈ જવા ધોરી નસો (Arteries) અને વપરાએલાં શુદ્ધ કરવા હૃદય (અંતઃકરણ) અને ફેફસામાં પાછાં પહોંચાડવા નસો (Veins) અશુદ્ધ લોહીવાહીનીઓ અને તેને શુદ્ધ કરવા ફેફસાંઓ આપેલાં છે.

૮ આઠમું—શરીર તેના દરેક અવયવ-અણુ અણુંનું પોષણ કરવા, શરીરની બહારથી ચીજો દાખલ કરવા અને વપરાએલા ભાગ બહાર કાઢી નાખવા સાધન જોઇએ તે માટે ખોરાક જઠરને પહોંચાડવા, પહોંચાડનાં પહેલાં ને પછી પોષણ લાયક શરીરમાં લોહીમાં આમેજ ભળવા લાયક બનાવવા, દરેક જગાએ પહોંચાડવા લાયક સાધનની દાંત, જીભ, જઠર નળી, જઠર, આંતરડાં વગેરે આપણી અક્કલ ન ન પહોંચે તેવાં એકએકથી વિરૂદ્ધ સ્વભાવ-ગુણવાળાં નવાં નવાં પ્રતાપી બનાવવા યુક્તિઓ-અવયવો રચ્યાં છે.

૯ નવમું—છેવટ એક શરીરમાંથી બીજું નવું શરીર પેદા કરવા, દુનિયા આગળ ચલાવવા આત્માને ક્રમે ક્રમે ઉંચી શ્રેણીએ પહોંચાડવા સાધન જોઇએ. તે માટે જનનેન્દ્રિઓની રચના તો એવી અદ્ભુત રીતે બનાવેલી છે કે તેની રચનાની સમજ પણ પડી શકતી નથી.

આ શરીરના દરેક ઇન્દ્રિય, અવયવ, સાધન, વગેરેનો

વિચાર કરનારને એક અગમ્ય શક્તિ છે, એવું ભાન ન થાય એ સંભવિત છે ખરૂં? છતાં આશ્ચર્ય છે, એવી માન્યતાવાળા પણ છે જ.

જે સહેજ પણ વિચાર કરશે, તે તો તુરત સમજી શકશે કે આવું અદ્‌ભુત શરીર બનાવનાર ભલે અગમ્ય—નામ ન આપી શકાય, સમજી ન શકાય છતાં કાંઇક છે, એમ માન્યા વગર રહેતો નથી; તેમ તેવું અદ્‌ભુત યંત્ર ચલાવનાર અંદર હાજર રહી તે જ છેવટ સુધી ચલાવે છે ને સંભાળે છે; માત્ર અંતરાત્માને આધીન રહી તે સુચવે તેમ અરે છેવટ તેની નીચે જીવે સલાહ લઇ વર્તવાની જરૂર છે. તેમ કરનાર સ્વપ્ને પણ દુઃખી થઈ શકતો જ નથી.

પ્રકરણ ૪ થું

જીવનશક્તિ આપણો મિત્ર

તંદુરસ્તીની ગેરહાજરી તે જ રોગ

ઘણા લોકો રોગ એ એક તંદુરસ્તીથી તદ્દન જુદા ગુણવાળી એક નવી જ ચીજ છે એમ કલ્પના કરે છે. પણ ખરી હકીકત તેમ નથી.

તંદુરસ્તીની ગેરહાજરી તેને રોગનું નામ ખોટી રીતે અપાય છે. તંદુરસ્તી, શરીર સ્વસ્થતા તેજ અંગ્રેજી નામ Dis-Ease, Dis=નહીં Ease=સ્વસ્થતા સુખ તદુરસ્તી-તે નહીં સુખ નહી, શરીરની સ્વસ્થતા નહીં; શરીરને સુખ નહીં; શરીર તંદુરસ્ત નહીં તે રોગ.

તંદુરસ્તી એ શરીરની કુદરતી તંદુરસ્ત સ્થિતિ છે જ્યારે રોગ એ શરીરની અકુદરતી તંદુરસ્તીની ગેરહાજરી-વાળી શરીરની સ્થિતિ છે. રોગ એ કાંઈ નવી પેદા થએલી ચીજ નથી.

એક માણસ જે કુદરતી નિયમોને અક્ષરશઃ બરાબર આધીન રહી દરેક રીતે વર્તે તે માણસ રોગી-નાદુરસ્ત થઇ શકતો જ નથી. જેમ સૂર્ય-તેજ હોય ત્યાં સુધી અંધારૂ

અસ્તિ ભાતિ પ્રિય નામ ને રૂપ તે બાહ્ય ને અંતરે તે જ રોપે,
દેશ ને કાળ વસ્તુ બન્યો તે પ્રભુ સર્વ ખલુ બ્રહ્મ આ, વેદ બોલે;

ટકી જ શકતું નથી તેમ તંદુરસ્તી અને રોગ એકી સાથે રહી જ શકતાં નથી. અથવા ખુલ્લી રીતે જેમ સૂર્ય–તેજની હાજરીમાં અંધારાની હસ્તી જ નથી તેમ તંદુરસ્તીની ગેરહાજરી તે જ રોગ.

જ્યારે કુદરતના કોઈ પણ કાયદાનું ઉલ્લંઘન થાય ત્યારે અકુદરતી અસ્વસ્થ સ્થિતિ, નાદુરસ્ત સ્થિતિ ઉદ્‌ભવે છે, તેવી રીતે અકુદરતી સ્થિતિને રોગના નામથી ઓળખિયે છિયે. ટૂંકામાં જેને આપણે રોગ કહિયે છિયે, તે શરીરની મૂળ તંદુરસ્ત સ્થિતિ મેળવવા કુદરતનો જે યત્ન જે ખરાબી નિયમ ન જાળવવાથી શરીરમાં દાખલ થઈ હોય તેને ખસેડવા કાઢવા માટેનો યત્ન, તે જ માત્ર છે. એટલે તે યત્ન શરીરની તંદુરસ્ત મૂળ સ્થિતિમાં લાવવા આપણાં ભલાં માટે જ છે.

આપણે કહિયે છિયે કે રોગ હુમલો કરે છે. કેમ જાણે તે એક નવી જ ચીજ હોય! વળી વિશેષ કહિયે છિયે કે તેની આટલી મુદત છે, તે ભયંકર, પ્રાણઘાતક, નરમ શાંત પ્રકારનો, હઠીલો, દરેક સારવારને ન ગણકારે કે તાબે થાય તેવો છે. આવા શબ્દો વાપરી એમ સમજિયે છિયે કે તે દુશ્મન છે અને શરીરનો નાશ કરનાર કોઈ નવી ચીજ જ છે. આપણે તેને હાંકી કાઢવા, મારવા, નાશ કરવા મથિયે છિયે. પણ હવે સ્પષ્ટ સમજાયું હશે કે તેમ નથી.

કુદરત કોઈ આધાર ન રાખી શકાય એવી અસ્થિર નથી. જ્યારે શરીરમાં જીવનશક્તિ દાખલ થાય છે ત્યારે

પુરુષ ને પ્રકૃતિ નારી નર તે વળી શિશુ કુમાર ને તે કુમારી,
વૃદ્ધ તે ચાલતો દંડ કર લઈ તે ગૃહસ્થી ઋષિ બ્રહ્મચારી.

ચોક્કસ નિયમિત નિયમોથી જ દાખલ થાય છે; નિયમોને આધીન વર્તે છે; અને તે જ નિયમોને આધારે એક સરખી રીતે શરીરની વૃદ્ધિ યુવાની અને ઘડપણ તેજ જીવનશક્તિથી આવ્યા જ કરે છે. અને જ્યારે આ શરીર-દેહથી કરવાનું પુરૂં કાર્ય થઇ રહે ત્યારે જેમ જીર્ણ વસ્ત્ર છોડી નવાં ગ્રહણ કરિયે છિયે, તેમ જીવનશક્તિ આ જૂનાં જીર્ણ દેહને છોડી નવું ધારણ કરે છે. જેમ જન્મ થાય છે તેમ મરણ તેજ સ્થિતિમાં કાંઈ દુઃખ વગર દીવો ઓલવાય તેમજ થવું જોઇએ.

જ્યાં સુધી બાળપણ, યુવાની, વૃદ્ધપણું બરાબર ભોગવાઇ આ દેહથી લેવાનું બધું કાર્ય પૂરૂં ન થાય ત્યાં સુધી અચાનક છોડી જવાનું જીવનશક્તિ કરતી જ નથી.

આ કુદરતી નિયમો યોગીઓ બરાબર જાણે છે, પાળે છે અને અવસ્થાથી દેહ જીર્ણ થાય છે ત્યારે દીવામાં તેલ ને વાટ પૂરાં થતાં, ખૂટી જતાં અચાનક બૂઝાય છે તેમ શાંતિથી આ દેહ છોડે છે ને બીજું કાર્ય હજૂ કરવાનું બાકી હોય છે તો કર્માનુસાર જે દેહ ધરવો હોય તે ધરે છે, જેને શાસ્ત્રકારો પુનર્જન્મ કહે છે; ને જો કાંઇ કર્મ ભોગવવાનું શેષ ન જ હોય તો જન્મ-મરણની જંજાળથી છૂટા થાય છે, જેને મોક્ષ, મુક્તિ, પરમગતિ ગમે તે નામથી સંબોધાય છે.

આ શરીરની અંદર જીવનશક્તિ છે જે હરપળે કેમ

સુતરના તાંતણે વસ્ત્ર આખું રહ્યું તેમ પરબ્રહ્મ છે સર્વ ઠામે,
એક અદ્વૈત ને ભેદ તેમાં જુએ મૂઢ તે મૃત્યુથી મૃત્યુ પામે;

પોતાની ઉન્નતિ થાય તેમ છે, તેમાં જ મશગુલ રહી તેમ કરવા મથતી રહે છે. જો કે આપણે તેની સૂચનાનો અમલ કરવાથી વિરૂદ્ધ વર્તી જઈએ છીએ, તો પણ તે તો તેનું ધ્યેય ચુકતી નથી. જે રોગ કે નાદુરસ્તી ભોગવિયે છિયે, તે તેની સૂચનાનો અમલ ન કરતાં વિરૂદ્ધ ચાલવાનું જ પરિણામ છે અને વિરૂદ્ધ વર્તન ન ચલાવવા શીખામણ રૂપ જ છે. નાદુરસ્તી કે રોગ એ શરીરને નબળું બનાવવાનો યત્ન નથી પણ તે કેમ અટકે તેમ કરવા કુદરતનો કે જીવનશક્તિનો યત્ન છે.

આ જીવનશક્તિનો પહેલો સિદ્ધાંત પોતાનું અને શરીરનું રક્ષણ કરવાનો છે. જરા ઊંડા ઊતરી વિચાર કરશો તો ખાત્રી થશે કે પુરૂષ અને સ્ત્રી એકબીજા તરફ ખેંચાય છે, ગર્ભ રાખે છે, ગર્ભને સંભાળવા પોતાનું પોષણ-રક્ષણ કરે છે, સંભાળ લે છે. બચ્ચું જણવાની વેદના હોંશથી સહે છે, પેદા થએલ બચ્ચાને જીવતું રાખવા, ઊછેરવા, મોટું કરવા પોતાનો જીવ સુદ્ધાં ધોખમો કરે છે, એ બધું જીવનશક્તિ આગળ ને આગળ વધવા યત્ન કરે છે તે છે કે બીજું શું છે.

આ ઉપરાંત દરેક માણસને પોતાનો જીવ બચાવવાની પ્રેરણા તો એથી પણ વધારે છે. માણસ પોતાનું જે છે તે સર્વસ્વ, મિલકત, ધન, ખજાના, બાયડી, છોકરાં સર્વ પોતાનો પ્રાણ બચાવવા અર્પણ કરવા તૈયાર થઈ જાય છે, અને આ પ્રાણ બચાવવાની પ્રેરણા-બુદ્ધિને પણ મહાત કરી

એક અગણિત આનંદઘન બ્રહ્મ તે જગત ને જીવ છે અંશ તેના,
યજ્ઞ પરમાત્મ ભગવાન એને કહે શ્વાસ પ્રશ્વાસ છે વેદ જેના;

જગત હરિમય અને જગતમય છે હરિ તેમ હરિ જગત પર છે અને તે,
માટીમય કુંભ છે કુંભમય માટી છે કુંભથી પર વસે માટી અંતે;

તેની ઊપરવટ થાય છે. જ્યારે રણયુદ્ધમાંથી ન નાસવા મનનો દૃઢ નિશ્ચય સંકલ્પ ઠેઠ સુધી કાયમ હોય છે ત્યારે પણ પ્રાણાન્તની તક આવે ત્યારે પગ થરથરે છે એટલું જ નહીં પણ આ સંકલ્પ પોતાની મરજી વિરુદ્ધ તોડાવી ત્યાંથી નસાડે છે. તેજ મુજબ વહાણ–આગબોટ બૂડવાનો વખત આવે ને સમુદ્રમાં પડયા પહેલાં ડૂબ્યા અગાઉ જો પોતાના દીકરા, સ્રી, મા, બાપ ગમે તેને મારીને તેમને ખાઇને પણ જીવ બચતો હોય તો તેમ કરીને પણ પ્રાણ બચાવવા ચૂકતા નથી. આ કલ્પના નથી, તેવા દાખલા બનતા સંભળાય પણ છે.

આજ પ્રાણ-રક્ષણની પ્રેરણા-બુદ્ધિ દરેક માણસને તંદુરસ્ત રહેવા પણ મથે છે અરે વનસ્પતિનું એક બીજ જમીન નીચે દટાયેલું હોય તે ઊગવાને વખતે પોતાના વજનથી કરોડો ગણા વજન જેટલી માટી પથ્થર ઊંચકી બહાર કોંટો કાઢે છે તે શું ઊગવાની એટલે જીવનશક્તિની પોતાનું રક્ષણ કરવા ઓછી શક્તિ ને વૃત્તિ બતાવે છે?

જો આપણે ઘવાયા હોઇયે, તો જેવા ઘવાયા તે ક્ષણથી તેજ પ્રેરણા-બુદ્ધિ જખમ રૂઝાવવા તત્પર થઈ મહેનત કરે છે. અરે જ્યારે હાડકાં જેવી સખત વસ્તુ પણ તૂટે છે, ત્યારે શસ્ત્ર વૈદ્યો જખમ રૂઝવનારા બીજાઓ માત્ર તેના છેડા સપાટી બરાબર સાથે મૂકયા સિવાય શી બીજી મોય

કામધેનુ બહુ ઇષ્ટ અર્પ્યા કરે તોય તેનુ નહિ ન્યૂન થાતુ,
તેમ બ્રહ્માંડ બહુ જન્મતા બ્રહ્મથી તોય નહિ બ્રહ્મનું કાંઇ જાતુ.

બ્રહ્મ સંપૂર્ણ સ્વરૂપ અવિકારી છે એક અવ્યય અનંતા અપાર્ડું,
પૂર્ણ કારણ અને પૂર્ણ આ કાર્ય છે પૂર્ણમાંથી સદા પૂર્ણ થાતું;

મારે છે! ત્યારે તે પણ સમજે છે કે જખમ હાડકાંના છેડા જોડવા ગોઠવવાનું કુદરત જ કરે છે. તે પણ જો જખમીનું લોહી સારૂં તંદુરસ્ત ન હોય, બીજી રીતે જખમી પૂર્ણ તંદુરસ્તીવાળો ન હોય તો તે પણ મોં વકાસી ઊભા જ રહે છે ને જ્યારે કુદરત, જીવનશક્તિ તેઓની પૂરતી મદદ કરે છે ત્યારે જ માત્ર જશના ધણી થાય છે. તેઓ મનમાં પણ સ્પષ્ટ સમજે છે કે અમારૂં કાંઇ ચાલતું નથી; કુદરતે જ કામ કર્યું છે.

દરેક વૈદ્ય બરાબર સમજે છે કે દરદીની તંદુરસ્તી સારી હોય એટલે જીવનશક્તિ પૂરી હોય ત્યારે જ રોગો સારા થાય છે. તેમાં પણ જ્યારે જે અવયવો જેના ઊપર જીવન-શક્તિનો વધારે પડતો આધાર છે, તેવા અવયવનો જો નાશ થયો હોય અથવા પોતાની ફરજ કાયમને માટે ન બજાવી શકે તેવું હોય તો તે પણ લાચાર બની હાથ ખંખેરી છેટે ઊભા રહે છે. ખૂબ ઊંડા ઊતરો, આજસુધી દાક્તરની પૂરતી મદદ છતાં કોઈ મરણથી છૂટ્યો છે ખરો?

જો આ જીવનશક્તિને તે જે પ્રેરણા કરે તેને બરાબર અનુસરતાં રહેવાની ટેવ રાખી હોય તો ખાત્રી રાખો કે પૂરતા તંદુરસ્ત જ રહેશો. પણ જ્યારે તે પ્રેરણાની દરકાર ન કરી મરજીમાં આવે તે ખાશો, મરજીમાં આવે તેમ વર્તશો તો પણ એ તો અનેકવાર તમને ફરી ફરી ચેતવશે.

બ્રહ્મને જાણતા એમ જે તત્વથી તે જ બ્રહ્મજ્ઞ પરબ્રહ્મ માણે,
એક પરબ્રહ્મમાં ભેદ નિહાળતા મૂઢ તે જન્મના મૃત્યુ-ખાણે.

પણ જ્યારે હઠીલા થઇ તેની દરકાર કર્યા વગર તમારું મનધાર્યું કરશો ત્યારે પણ તે તો જીવનશકિત બચાવવા છેવટ સુધી મથ્યા જ કરશે.

કુદરતી સ્થિતિ પ્રમાણે ખાવું, પીવું, રહેવું એથી જ તંદુરસ્તી રહે છે; ને તેમ સાદો ખોરાક, સાદો પોષાક, સાદી રીતભાત રાખવાથી ને સાદી જિંદગી ગાળવાથી જ તંદુરસ્તી રહી શકે છે.

શરીર વધવા, સારી સ્થિતિમાં રાખવા તંદુરસ્ત જીવનની આવશ્યકતા છે. આજે નમાલાં, તાણી કાઢેલા જેવાં. છોકરાં એટલું જ નહીં પણ યુવાને વાંકે જીવતાં નબળાં સ્ત્રીપુરૂષો યુવાન અવસ્થામાં પણ જે નેવું ટકા ઉપરાંત નજરે આવે છે તેનું કારણ એજ છે કે—

(૧) આપણે કુદરતી રીતે કુદરતી ખોરાક ખાતા નથી;
(૨) „ „ „ „ પીણું પીતા નથી;
(૩) „ „ „ „ પુરતી સ્વચ્છ હવા લેતા નથી;
(૪) „ „ „ „ નિદ્રા લેતા નથી;
(૫) „ „ „ „ સાદો, પોચો પોષાક જરૂર જેટલો જ પહેરતા નથી;

—આ બધું છતાં જે ન કરવું જોઇએ તેવાં કાર્યો કર્યાજ

સાંખ્ય તો વર્ણવે વિશ્વ વિસ્તારને હેતુ રચનારનો કોણ જાણે ?
કોઇ મિથ્યા કહે કોઇ લીલા કહે દ્વૈત કહી તે બીજાઓ વખાણે ;

કરિયે છિયે. પરિણામે તંદુરસ્તી નથી અથવા બહુ જ થોડી તંદુરસ્તી છે.

ભલા ! દરેક જણ પોતાની છાતી ઉપર હાથ મૂકી પોતાને જ એકચિત્તે પૂછી જોઇએ, "વાંક કોનો ?" અંતરાત્મા એમજ સૂચવે છે કે, "વાંક પોતાનો જ," તો આ ક્ષણથી સુધરવા યત્ન કરશો કે ? કરશો ? કરો, કરો, કરો, અને ગળે ન જ ઉતરે તો વખનારને હવે કૃપા કરી દોષ ન દેશો.

હઠયોગ એજ શીખવે છે, યોગીઓ એજ જાતે કરી બતાવી શીખવે છે કે અમારી પેઠે વર્તો ને અમારા જેવા થાઓ.



સ્વરૂપ પામ્યા વિના સત્ય સમજાય ના સત્ય સમજી કહે કોણ આવી,
સ્વયં અનુભવનિમાં ઉતરે સત્કૃતિ બુદ્ધિ કે તર્કની ત્યાં ન ચાલી.

પ્રકરણ ૫ મું

શરીરનું બંધારણ–રચના

આ પુસ્તક ખાસ વૈદકીય કે શરીરનાં બંધારણનું બારીકાથી વર્ણન કરવાના હેતુથી લખાયું નથી, માત્ર તેની અંદર મુખ્ય અવયવોની શી શી ફરજો છે, તે બજાવવા કેવી જાતની રચના થએલી છે, ખોરાક પચાવવા, તેને શરીરના દરેક ભાગમાં આમેજ કરવા શી શી ગોઠવણ છે, તેજ બતાવવા લખાયું છે.

(૧) પ્રથમ દાંત તે ખોરાક પચાવવામાં ઉપયોગી છે. ત્યાર પછી તે પૂરતો પચાવવા, જઠરને પોષણ આપવા, શરીરને જોઈતા માફક રૂપમાં તેનો રસ કરવા, બદલાવવા મેળવવા આંતરડાં વગેરે છે.

દાંત ચાવી ઝીણો બારીક ભૂકો કરે છે તેની સાથે લાળ, થૂંક મળતાં રસ બનાવવા સાથે કેટલાએક ફેરફાર કરે છે, પછી જઠર–રસ તેને થોડો પચાવ કરી પછી બીજા અવયવોની મદદથી પચાવી શરીરના બંધારણમાં આમેજ થઈ પોષણ કરવા લોહી વાટે મદદ કરે છે.

દાંત ચાવવા માટે જ અપાયા છે, એટલું તો દરેકજણ જાણે છે, બરાબર સમજે છે; પણ ચાવવામાં કાળજી રાખનાર કેટલા છે ? લબ દઈને જરાતરા ચવાયું ન ચવાયું ત્યાં ગળે

એક વૃક્ષે રહ્યા મિત્ર બે પંખીડાં એક તેમાંથી ફળ ભોગવે છે,
અન્ય ઈશ્વર ફળે સ્વાદ લેતો નથી સાક્ષી દ્રષ્ટા રહી તે જુએ છે;

ઊતારી જાય છે. કેટલાએક તો પ્રવાહી સાથે એટલી ઊતાવળથી ખોરાક ગળી જાય છે કે કેમ જાણે મોઢામાં દાંત નથી જ અથવા વગર જરૂરના છે.

યાદ રાખો, ભાઈઓ! દાંત પૂરું ચાવવા જ આપ્યા છે. જરૂર વગરની એક ચીજ કુદરત કે પ્રભુ આપે એ બને તેવું જ નથી. વળી ચાવવાથી લાભની સાથે હુડ્યોગને શો સંબંધ છે તે વિષે આગળ ખુલાસાથી સમજાવવામાં આવશે.

(૨) મોઢાની લાળની ગાંઠો (Salivary Glands) ૭ છે. દરેક જડબાની નીચે બબ્બે મળી ચાર ને એક દરેક ગાલમાં, કાનના આગલા ભાગમાં કુલ ૭ છે. ચાવતી વખતે દરેકમાંથી સ્રાવ નીકળે છે, જે ચાવેલા ખોરાકના ભાગમાં જે સ્ટાર્ચ ઘઉં ચોખા વગેરેનો ધોળો ભાગ લોટને મીઠાશના રૂપમાં એટલે સાકરના રૂપમાં બદલાવે છે, જેને લઈને જ જેમ ચીજ બારીક ચવાય છે તેમ તે મીઠી વધારે લાગે છે. ખોરાક પચવાની આ પહેલી ઉપયોગી ક્રિયા છે. હવે સમજવું હશે કે જો ખોરાક બરાબર ન ચવાયો હોય તો મોઢાના સ્રાવ સાથે મળી બરાબર ન પચે; એટલે જો અધૂરી પચેલી સ્થિતિમાં ગળી જવામાં આવે તો તેટલો ઓછો પચેલો ઊતરે અને તેટલી પચાવની મુશ્કેલી વધે.

(૩) જીભ એ પણ ખોરાકને ચાવવામાં આગળ પાછળ મોઢામાં ફેરવવામાં મોઢાના સ્રાવ સાથે પૂરતો મેળવવામાં

જીવ નિમગ્ન વૃક્ષે કૃપણો મોહમાં દીન ભાવે રહી શોક કરતો,
સમજતો ઈશને ઈશ મહિમા ખરો જીવ ત્યારે મહા શોક હરતો.

જેમ ઉપયેાગી ભાગ ભજવે છે તેમ ખેારાકના સ્વાદની ખબર આપી ખાવાલાયક છે કે નહી તે સૂચવનાર તે એક જ છે.

ઉપરાંત જેમ ખેારાક સારા નઠારાનું સ્વાદથી ચેતવે છે તેમ શબ્દેા સારા નરસા બેાલી બેાલનારની કીમત, ડહાપણ, નાલાયકી બતાવી બેાલનારને શેાભાવનાર કે બેાલનારનું મેાંઢું ગંધાવનાર પણ તેજ છે.

જેટલે દરજ્જે દાંત મેાંઢાનેા સ્રાવ [થૂંક-લાળ] અને જીભનેા ઉપયેાગ ચુકી ગયા છિયે, તેટલે દરજ્જે તે આપણું કામ કરી સંતેાષ ન આપે તેા તેમાં આપણેા જ દેાષ છે.

આ પ્રમાણે બરાબર ચવાયેલેા, મેાંઢાના સ્રાવ સાથે મળેલેા ખેારાક પ્રથમ લેાંદારૂપ, પછી બારીક રસ જેવેા થતા દઇયે તેા વગર ખબર પડયે પેાતાની મેળે ગળા તરફ હડસેલાઇ જાય છે.

બહુ ચાવવાનેા બીજો લાભ એ છે કે જેમ જેમ ચાવિયે તેમ તેમ, દાંતનાં મૂળ મજબૂત ઊંડાં બેસે છે એટલે ન ચાવનારાના દાંતેા વહેલા પડી જાય છે જ્યારે ખૂબ ચાવનારાના દાંત આખી જિંદગી જેવા ને તેવા જ ટકી રહે છે.

ગળા નીચે હડસેલાએલેા ખેારાક, ગળાની નળીમાંથી (Eusaphagus) જેમ જેમ પસાર થતેા જાય છે તેમ

તેમ જો ખોરાકનો કોઇ ભાગ સાકરના રૂપમાં બદલાવો અધુરો રહ્યો હોય તો તે ક્રિયા ઉતરતાં દરમિયાન પૂરી થાય છે, પછી જઠરમાં દાખલ થાય છે.

(૪) (Stomach) એ ખોરાકને રહેના પચાવવાની થેલી છે. જઠરની ઉપરના ડાબી બાજૂના મોંઢામાંથી ગળામાંથી ખોરાક દાખલ થાય છે અને તેનાં જમણી બાજૂના મોંઢામાંથી આંતરડાંમાં પચેલો કે વગર પચેલો ખોરાક દાખલ થાય છે આ જઠરની જમણી બાજૂના મોંઢા ઉપર એક એવું ઢાંકણુ છે કે તે આંતરડાંમાં જ ખોરાકને જવા દે પણ આંતરડાંમાંથી જઠરમાં પાછો ન આવવા દે. પાછો ખોરાક આવવાની તૈયારી કરે તે પહેલાં સખ્ત રીતે બંધ થઇ જાય છે.

જઠરની અંદર ખોરાક વગેરે આશરે ત્રણથી ચાર શેર સમાય છે.

જઠર એ એક રાસાયનિક થેલી છે, જેની અંદર ખોરાક પચી આમળ જતાં તેમાંથી પોષણ કરવા લાયક રસ બની લોહી વાટે ભળવા તૈયાર થનો જાય છે. જે રસ લોહી વાટે શરીરના અણુએ અણુએ ભાગમાં પસાર થઇ દરેક અણુએ અણુનું પોષણ કરે છે. જેથી તાકાત મળે છે, ઘસાએલા ભાગ તાજા સમારેલા થાય છે, નવા થાય છે, અને વપરાએલા ભાગને પાછા શરીર બહાર ફેંકી દેવા પણ તેજ લોહી મદદ કરે છે.

આત્મ સર્વત્ર તે સર્વ સ્થિતિમાં વહ્યો તોય નહિ પ્રાપ્ત તે સ્થૂલ પાદે,
નજીકનો નજીક તે તોય તે ના મળે તર્ક કે બુદ્ધિ વાદે, પ્રમાદે;

જઠરના અંદરના પડની અંદરની બાજુ જેમાં ઝીણી ઝીણી લોહીની નસો પ્રસરેલી છે, તે પડમાં ઝીણી ઝીણી સેંકડો માંસની ગ્રન્થિઓ છે જેમાંથી જઠર રસ લોહી વાટે પેદા થઇ જઠરમાં ધીમે ધીમે સ્રવે છે; તેમાં ખોરાકના ચીકાશવાળા ભાગને (Nitrogenous) પચાવવાની શક્તિ છે તે રસની સ્ટાર્ચ (લોટ જેવા) પદાર્થને મેઢાની લાળથી સાકરમાં બદલાઇ ગયા હોય છે તેને પણ પચાવવાની શક્તિ છે.

તે જઠર રસ–સ્વાદે કડવો છે તેમાં પેપ્સિન (Pepsin) નામનું રાસાયનિક તત્ત્વ છે. તે પેપ્સિન જઠરના ઉપર જણાવેલા ચીકાશવાળા અને સાકરવાળા પદાર્થને પચાવે છે

સારા તંદુરસ્ત માણુસના જઠરના પડમાંથી દર ચોવીશ કલાકની અંદર આશરે દશશેર જઠરરસ (One gallon) સ્રવે છે, અને તે બધો પચાવમાં તેટલા જ સમયમાં વપરાય છે.

ખોરાક જેવો જઠરમાં દાખલ થવા માંડે તેવો જ જઠરરસ ઝરવા માંડે ને તે બધો ખોરાક જઠરરસ સાથે જઠરમાં વલોવાતો જાય છે, જેથી જઠરરસ ને ખોરાક એકબીજા સાથે બરાબર મળી જતાં આમેજ થઇ ખોરાક તેની અસરથી પાચન થઇ જાય છે.

આ વલોવવાની ક્રિયા પોતાની મેળે કેવી રીતે શરૂ થાય છે, ખોરાક પૂરો પચી રહેતાં સુધી ચાલી પછી કેમ

દૂરનો દૂર તે તોય તે પ્રાપ્ત છે એક અનુભવતણા જ્ઞાનવાદે,
એની ઝાંખી થયે કઠોર કર્મો જતા શાન્તિ કૈવલ્ય એના પ્રસાદે.

શસ્ત્ર કે શાસ્ત્ર એને નથી સ્પર્શતાં અગ્નિ એને નહિ બાળનારો,
દેશ ને કાળની બેડી એને નથી પંચભૂતે રહ્યો તોય ન્યારો;

બંધ થાય છે, એ સમજાવવું માણસની શક્તિની હદની બહાર છે. (છતાં જીવનતત્ત્વ ન માનનાર છે તેને કેવી રીતે સમજાવાય?)

જ્યાંસુધી પાચન થઈ શકે, તેવો ને તેટલો ખોરાક જઠરમાં દાખલ થાય છે ત્યાંસુધી એકસરખી રીતે નિયમસર કામ થયા કરે છે. પણ કોઈવાર વધારે પડતો, અથવા ન પચે તેવો, ભારે, અપાચ્ય ખોરાક જઠરમાં ખોસવામાં આવે છે, ત્યારે પચાવવામાં મુશ્કેલી વધે છે. વધારે પડતો ખોરાક, હલકો ખોરાક સડે છે, અપાચ્ય ખોરાક પેટમાં દુખાડે છે. જઠર એક સડેલા ખોરાકનાં હોડવાં જેવો ઉકરડો બને છે, અપાચ્ય ખોરાક દુખાવો વધારી આંતરડામાં હડસેલાઈ ત્યાં પણ મુશ્કેલી વધારે છે, અને અપચો (Dyspepsia) કાયમનું ઘર કરી જતાં શરીરની ખરાબીનાં પગલાં મંડાય છે, અને જઠર સમતું અંદરનું પડ, ગ્રન્થિઓ, લોહી, નસો બધી ખરાબ થાય છે.

જે ખોરાક જઠરમાં જઠરરસ સાથે વલોવાઈ તૈયાર થયો હોય છે તે ધીમે ધીમે આંતરડાંમાં પ્રવેશ કરે છે. ટૂંકામાં જઠરની પાચનક્રિયા પૂરી થઈ ત્યારબાદ નાનાં આંતરડાંમાં પ્રવેશ થયે તેની પચાવની ક્રિયા શરૂ થાય છે.

નાનાં આંતરડાં એ આશરે ૨૦ થી ૩૦ ફૂટ લાંબાં છે. તે તેટલાં લાંબાં છતાં પેટના કોઠામાં એવી ચાતુરીથી

એક અવિનાશી તે આત્મા વ્યાપીને રહ્યો સર્વ બ્રહ્માંડ ધારે પ્રસારે,
સર્વ આ આત્મમય અન્ય કોઈ નથી તો મરે કોણ ને કોણ મારે?

ગોઠવાયેલાં છે કે તેટલા ભાગમાં બધાં સમાઈ રહ્યાં છે, છતાં તેમાં પચાવની ક્રિયાને જરાય હરકત આવતી નથી. આંતરડાંનું અંદરનું અસ્તર એવું પોચું ને થોડાં થોડાં નાનાં પડમાં ગોઠવાયેલું છે કે તે બધાંની અંદરથી ઝીણા રૂવાડાં (Villi) વાટે નીકળતો આંતરરસ ખોરાક પચાવવા બહુ મદદરૂપ થઈ પડે છે.

જઠરમાંથી જેવો પચેલો ખોરાક નાનાં આંતરડાંમાં પ્રવેશ કરે છે કે તુરત ત્યાં પિત્તની કોથળીમાંથી યકૃતમાંથી પેદા થયેલું પિત્ત તેમાં દાખલ થાય છે. આ પિત્તનું કામ ચરબીવાળા ભાગને પચાવવાનું તથા જે સડો આંતરમાં ખોરાકનો થતો હોય તેને અટકાવવાનું છે; તેમજ જઠર રસ વધારે પડતો હોય તેની અમ્લ અસર ઓછી કરી નાંખે છે. એટલે ચરબીને પચાવવાનું કામ સરળ બને છે. પિત્ત યકૃતમાં પેદા થાય છે અને તે તેના સંગ્રહ માટે યકૃતમાં એક થેલી (Gall bladder) છે તેમાં એકઠું થાય છે જે ઊપર જણાવ્યા પ્રમાણે જઠર રસથી પચેલો ખોરાક નાનાં આંતરડાંમાં દાખલ થાય છે, તે વખતે તેમાં દાખલ થાય છે, ચોવીશ કલાકની અંદર યકૃત આશરે પાંચ શેર પિત્ત પેદા કરે છે ને તેટલું પચાવવામાં વપરાઈ જાય છે. પિત્ત ચરબીને પચાવવાનું કામ કરે છે તેને જઠરની નીચે એક લાંબી પ્રેન્ક્રિઆટિક નામની ગ્રન્થિ છે તેમાં નીકળતો

શોષાતા જાય છે; અને તે નરમ લોંદા જેવો હજુ બરાબર ન પચેલો ભાગ આંતરડાંમાં હડસેલાય છે. આ લોંદા જેવો ભાગ ચાઈમ (Chyme) કહેવાય છે.

(૫) આંતરડામાં પાચનક્રિયા—આ ચાઇમ (Chyme) ખાસ ને બીજો ન પચેલો કે અપાચ્ય ભાગ આંતરમાં આવ્યા બાદ પિત્ત પ્રેન્ક્રિઆટિક્સ સાથે મળી પચનો જાય છે અને તે પચેલો લોહી વાટે શરીરનાં પોષણ માટે ભળતો જાય છે. આ આંતરડાના પચેલા ભાગ નીચેના નામથી ઓળખાય છે. (૧) Peptones પેપ્ટોન્સ જે ચીકાશવાળા (Nitrogneous) પચ્યા હોય તે (૨) Chyle (ચાઇલ) જે ચરબીવાળા (Fatty) ભાગ પચ્યા હોય તે અને (૩) Glucose ગ્લુકોઝ જે સ્ટાર્ચ સાકરવાળા ભાગ પચ્યા હોય તે. આ બધાનો મોટો ભાગ લોહીમાં ભળતો જ જાય છે.

(૬) શોષણક્રિયા [Absorption] તે નીચેની રીતે થાય છે.

આ શોષણ ક્રિયા લોહીની વાહિનીઓ (Veins) અને લેક્ટિઅલ્સ (Lacteals)થી થાય છે, અને તે નસોના પડમાંથી ચુમાઇને તે નસોમાં દાખલ થાય છે.

૧ જઠરમાંથી જે પચેલા પદાર્થ પાણી વગેરે પ્રવાહીઓ યકૃતની પોર્ટલ વેઇન્સ (Portal veins) વાટે ચુમાઇ યકૃતમાં જાય છે.

(૨) પેપ્ટોન્સ અને ગ્લુકોઝ જે આંતરડામા તૈયાર થયા હોય છે તે પણ પોર્ટલવેઇન્સ (Portal Veins) મારફત યકૃત (Liver)મા જાય છે

આ લોહી યકૃતમા થઈ તેમાં અમુક ફેરફાર થાય છે, જે વિષે આપણે યકૃતનો વિષય ચચર્શું સારે સમજાશે– તેમાથી તે લોહી હાર્ટ (Heart)માં જાય છે

(૩) પેપ્ટોન્સ અને ગ્લુકોઝ આ પ્રમાણે ભળી ગયા પછી આંતરડામા જે ચાઈલ (Chyle) પડતર રહે છે તે લેક્ટિઅલ્સથી (Lactials) ચુસાઈ થોરેસિક ડક્ટ (Thoracic Duct) માં પહોચી તેમાંથી લોહીમાં ભળી જાય છે તે થોરેસિક ડક્ટમાથી કેવી રીતે ફરતા લોહીમા ભળી જાય છે તે જે વખતે લોહીનાં ફરવાનો (Circulation of blood) વિષય ચચર્શુ ત્યારે સમજાવાશે

આ પ્રમાણે લોહીના ફરવાના પ્રકરણમા બધુ પોષણ શરીરના દરેક અણુ અણુમા કેવી રીતે પહોચાડવામા આવે છે સારે વીગતથી સમજાવાશે, અને તે વખતે દરેક ભાગને સમારવા વપરાએલો ભાગ પૂરો પાડવા, નવા ભાગ વધારવા દરેક અવયવને પણ કેમ પોષણ પહોચાડાય છે તે તે વખતે કહેવામાં આવશે

યકૃત પિત્ત પેદા કરે છે અને તે આગળ જણાવી ગયા તે પ્રમાણે આતરડામા જાય છે આ સિવાય પોર્ટલવેન

પત્નીના કારણે પત્ની વ્હાલી નથી આત્મના કારણે પત્ની વ્હાલી,
આત્મ-પ્રતિબિંબને આત્મ ઇચ્છે સદા કોઇ વ્હાલું નથી દેહ ખાલી;

રમ પ્રેન્કિઆટિક રસ મદદ કરે છે. આ પ્રેન્કિઆટિક રસ અને પિત્ત બેની મદદથી ચરબી લોહીમાં આમેજ થવા લાયક બને છે, જે પછી શરીરનાં પોષણ માટે લોહી-વાહિનીઓ વાટે પૂરો પાડે છે. આ પ્રેન્કિઆટિક ગ્રન્થિ ચોવીશ કલાકમાં આશરે બશેર જેટલો રસ પેદા કરે છે.

આગળ કહેવામાં આવ્યું છે કે આંતરનાં અંતરનાં પડમાં ઝીણી ઝીણી રૂંવાડીઓ (Villia) છે તે જેમ જેમ ખોરાક પચી તૈયાર થતો જાય તેમ તેમ લોહી વાહિનીઓ મારફત શરીરના પોષણ માટે પુગતો જાય છે.

આ પ્રમાણે ખોરાક પચવા શરૂઆતથી નીચેની ક્રિયા સાંગોપાંગ પૂરી થતી જાય છે તે બધી નીચે પ્રમાણે છે.

(૧) ચાવવાની ક્રિયા (Maślication)
(૨) મોંઢાના સ્રાવ સાથે મળવાની ક્રિયા (Insalivation)
(૩) ગળવાની ક્રિયા (Deglutition)
(૪) જઠરમાં પાચનની ક્રિયા (Stomachic Digestion)
(૫) આંતરડાંમાં પાચનક્રિયા (Intestinal Digestion)
(૬) પચેલા રસનું શોષાવું (Absorption)
(૭) શોષાએલા ખોરાકનું શરીરના
બધા ભાગને પોષણ પહોંચવું (Circulation)

મિત્રના કારણે મિત્ર પ્યારા નથી આત્મના કારણે મિત્ર પ્યારા,
આત્મના કારણે સર્વ પ્યારૂં થતુ હોય પિતા પતિ પુત્ર દારા.

મૂલ આ સર્વ જેના વડે જન્મતા જન્મીને છવના જેમનામાં,
જ્યાં જઇને પ્રવેશે વિરામે બધા જાણ તું બ્રહ્મ તે તે જ ભૂમા;

---

(૮) શરીરના બધા ભાગમાં આમેજ
થઇ દરેકનું પોષણ કરવું, તેમાં
વૃદ્ધિ કરવી વગેરે (Assimilation)

આપણે ભૂલી ન જઇએ અથવા મનમાં બરાબર ઠસાવવા એકવાર ફરીથી ટૂંકમાં સંભારી તાજું કરી જઇએ.

(૧) ચાવવાની ક્રિયા–દાંતથી થાય છે. તેને હોઠ, જીભ ને ગાલ તેમાં મદદ કરે છે, અને એવા નાના રૂપમાં કોળ જેવું કે ઝીણો ભૂકો કરે છે કે તેમાં મોઢાના સ્રાવને એકરસ થઇ ભળી ગળે ઉતરવું સુલભ ને સુગમ થઇ પડે છે.

(૨) મોઢાના સ્રાવની ક્રિયા–સ્રાવ કાઢનારી ગ્રન્થિમાં થએલો સ્રાવ ચાવેલા બારીક ખોરાક સાથે ભળી ખોરાક-સ્ટાર્ચ ને સાકરના રૂપમાં બદલાવે છે જેથી તેનો પીગળી જાય તેવો રસ બને છે.

(૩) ગળવાની ક્રિયાનો ચાવવાની અને મોઢાનો સ્રાવ મળવાની ક્રિયા બરાબર થઇ હોય તો સહેલાઇથી રસ નીચે જઠરમાં પહોંચી જાય છે.

(૪) જઠરમાં પાચનની ક્રિયા જઠરરસ અને પેપ્સિન વડે ચીકાશ પદાર્થને ગાળવાની પણ ધીમે ધીમે વલોવાઇ જેમ જેમ પૂરી થતી જાય તેમ તે પચેલા રસનો પ્રવાહી તથા ખોરાકમાં લીધેલા કે બીજા પ્રવાહી જઠરમાંથી જ પરબારા લોહીની વાટે પોષણ માટે શરીરમાં ક્રમ પ્રમાણે

નિત્ય જેના ભયે પવન વાઇ રહ્યો સૂર્ય ઉગી તપે અગ્નિ બાળે,
ઇન્દ્ર ને કાળ પણ નિયત કર્મો કરે બ્રહ્મનો અમલ નહિ કોઇ ટાળે.

એક અવ્યય અવિનાશી આ દેહીના દેહ પ્રત્યક્ષ સમા છે વિનાશી,
દૃશ્ય આ સર્વ પરિવ્યાપ્ત છે આત્માથી જાણ અંતર રહી તે પ્રકાશી;

મારફત પચેલો ખોરાક આવે છે, તેમાંથી યકૃતમાં ગ્લાયકોજન પણ બને છે, અને તે તેમાંજ એકઠું થાય છે અને જ્યારે પચાવવાની ક્રિયા ન ચાલતી હોય એટલે બંધ હોય તે વચલા વખતમાં તેમાંથી ગ્લુકોઝના રૂપમાં તૈયાર થાય છે. આ ગ્લુકોઝ એ દ્રાક્ષની જાતની સાકર જેવા ગુણવાળું છે.

પેન્ક્રિઆટિકમાંથી તે નામનો રસ પેદા થાય છે, અને તે આગળ જેમ કહેવાઈ ગયું તેમ નાનાં આંતરડાંમાં જઈ પચાવવાનું કામ કરે છે; ખાસ કરીને તે ચરબીવાળા ભાગ પચાવે છે.

મૂત્રપિંડ બે છે ને તે દરેક બાજૂ આંતરડાંનાં પાછલા ભાગમાં કમ્મરના ઉપલા ભાગ [Loins] માં સમાયેલી છે. તેનું કામ લોહીમાંથી યુરિઆ નામનો ક્ષાર કાઢી લઈ લોહીને સાફ કરવાનુ છે; તેમ બીજી નકામી ચીજ લોહીમા ખોરાક મારફત કે બીજી રીતે કે પીણામાં પ્રવેશ થઇ હોય તેને પણ તેને કાઢી લઇ લોહીને સ્વચ્છ બનાવવાનું છે.

મૂત્રપિંડ આ પ્રમાણે જે પ્રવાહી લોહીમાંથી બગાડવાળું ખેંચી લે છે તે તેમાંથી યુરિટર નામની નળી મારફત મૂત્રાશય (Bladdor)મા એકઠું થાય છે. યુરિટર બે છે. દરેક મૂત્રપિંડમાં એક એક, અને તે બન્ને મૂત્રાશય જે એક છે તેમા પ્રવાહીરૂપમાં બગાડ જે પિશાબના નામથી ઓળખાય છે તે લઈ જાય છે.

દેહને આવતા બાલ યૌવન જરા તેમ દેહાન્તરો દેહી પામે,
અસત્ સત્ થાય ના તેમ સત્ અસત્ ના જાણતાં એમ જ્ઞાની વિરામે.

આ વિષય છોડયા અગાઉ એકવાર વાંચનારનું ફરી ધ્યાન ખેંચવામાં આવે છે કે જ્યારે ખોરાક બરાબર ચવાયા વગર કે મોંઢાના સ્રાવ સાથે બરાબર મળ્યા વગર જઠરમાં દાખલ કરવામાં આવે છે ત્યારે જઠર—આંતરડાંને પચાવવા મુશ્કેલી વધે છે. પરિણામે જેવો જોઇએ તેવો ખોરાક પચતો નથી; એટલે તેમાંથી સ્વચ્છ લોહી જેમ બનતું નથી તેમ સારૂં શુદ્ધ પોષણ શરીરના અવયવોને અરે દરેક અણુએ અણુને મળતું નથી, જેને પરિણામે નાદુરસ્તીને તેનાં બીજાં માઠાં પરિણામો ઉપદ્રવ રૂપે જન્મે છે.

જેમ માથા ઉપર પિત્તનું ચડી જવું, માથું દુખવું, વગેરે ખરાબ રૂપી ઝેર પ્રગટવાથી ઉત્પન્ન થાય છે. જુઓ નાના તણખામાંથી આગ લાગી મોટું નુકશાન થાય છે તેમ ચાવવા વગેરેની નાની ગફલત કરવાથી શરીરને નાશ થવાનો પાયો મડાય છે.

માટે ભાઇઓ ! હજારો કામ પડતાં મૂકી શાંત ચિત્ત નીચે જીવે ધીમે ધીમે સંભાળી સંભાળી મનને પચાવવામાં જોડો અને આ હું ખાઉં છુ તે મારા આત્માને પૂરતું જ્ઞાન આપવા, શરીર સુદ્રઢ કરવા, સાત્વિક ખોરાક ખરી ભૂખે જ ખાઉં છું, તે મને તેવુ જ ફળ આપો એમ ધ્યાનમાં રાખતા જાઓ.

(વાંચો ' વગર દોકડાનો ' વૈદ્ય)



પ્રકરણ ૬ ઠ્ઠું

જીવન સત્વ : લોહી

આગલા પ્રકરણમાં ખોરાક પચી, લોહીમાં પ્રવેશ પામી, શરીરનું પોષણ, વૃદ્ધિ, સમાર કરવામાં વપરાય છે. એમ કહ્યું તે કેવી રીતે, તેનુ સ્પષ્ટ વર્ણન આ પ્રકરણમાં કરવામાં આવશે.

પચેલો ખોરાક રસ રૂપે ધોરી નસોમાં જઇ લોહી તૈયાર થાય છે, તે લોહી ધોરી નસો વાટે દરેક અણુએ અણુમાં જઈ નવું બનાવવાનું કે સમાર કામ કરે છે. ત્યાંથી પાછુ વળતી વખતે તે ભાગોમાં જે તટયાં ફૂટયાનો કચરો હોય તેનું બીજા અવયવોમાં થઇ ફેફસામાં લઇ જવાતાં પાછું શુદ્ધ લોહી બને છે. આ પ્રમાણે લઇ જવાની ને પાછી લઇ જવાની ક્રિયાને લોહીના ફરવાની (Circulation of blood) ક્રિયા કહે છે.

આ લોહી ફેરવવાનું યંત્ર હાર્ટ–હૃદય [અંતઃકરણ] (Heart) કહેવાય છે. તેની શી બનાવટ છે અને કેવી અદ્‌ભૂત ચમત્કૃતિથી લોહીને બધે ફેરવવાનું, બચ્ચુ જન્મે ત્યાંથી ૧૮ માણસ પણ છેલ્લો શ્વાસ મુકે ત્યાં સુધી ચાલુ રાખવા ની ગોઠવણ છે, તે સમજાવવું માણસની શકિતની બહાર

છે; છતાં માણુમથી જેટલી દેખાતી ક્રિયા–યુક્તિ સમજાય છે તે સમજાવવાનું કામ વૈદકીય પુસ્તકનું છે. માત્ર તેનાથી શું કામ થાય છે તે જ અત્રે કહેવામાં આવશે.

છેલ્લા પ્રકરણમાં આપણે કહી ગયા કે પચેલો રસ લોહીમાં આમેજ થઇ દાખલ થાય છે ત્યાંથી શરીરના અણુએ અણુને હાર્ટ–હૃદય [અંતઃકરણ] વાટે પહોંચાડવામાં આવે છે ત્યાંથી આપણે આગળ વધિયે.

લોહી પ્રથમ ધોરી નસો જે રમર જેવી વળી શકે એવી પોલી નળીઓની બનેલી છે અને જેની જુદી જુદી નાની મોટી શાખા પ્રતિશાખા ને તેનાથી પણ નાની માથાના વાળ જેવી જેને કેપિલરીઝ કહે છે અને જે શરીરના બારીકમાં બારીક ભાગના અણુએ અણુ (Cells) સઘળે પ્રસર્યા છે, તે વાટે બધે પહોંચી જાય છે, તે વાળ જેવા હજારો કેપિલરીઝની દિવાલ એવી બારીક હોય છે કે તે દિવાલ–સોંસરૂં પોષણવાળું લોહી બધે પ્રસરી જાય છે.

તે કેપિલરીઝ માત્ર પોષણ બધે પહોંચાડે છે તેટલું જ નહિ પણ ત્યાંથી વળતી વખતે વપરાયેલા ભાગના કે પોષણમાં પેઠેલા કે બાકી રહેલા ખરાબા–કચરાને તે જ રીતે પાછા પોતામાં શોષી લોહીમાં દાખલ કરે છે. આંતરડાંના અંદરનાં ઝીણાં અસ્તરને તેનાં પોલાં રૂંવાટાં વાટે (Villes) જે પોષણ લોહીમાં મેળવવા લઈ જવું તે પણ તેનું જ કામ છે.

હવે પાછું વળેલું ખરાબાવાળું લોહી ખરાબો હૃદયને (અંતઃકરણને) પહોંચાડનારી વેઇન્સો (Veins) મારફત હૃદયમાં (અંતઃકરણમાં) પહોંચ્યા પછી તે હૃદયમાંથી (અંતઃકરણમાંથી) (Heart) ધોરી નસો મારફત ફેફસામાં જાય છે અને ત્યાં શુદ્ધ હવા સાથે મળી પણ શુદ્ધ થએલું લોહી બીજે ફેરો ફરવા જાય છે. આ પ્રમાણે ક્રમ અટક્યા સિવાય ચાલ્યા જ કરે છે ફેફસામાં ક્રમ અને શાથી શુદ્ધ થાય છે તે આગળના પ્રકરણમાં વીગતથી સમજાવાશે.

લોહી સિવાય બીજું પ્રવાહી શરીરમાં ફરે છે તે વિષે કહેવામાં હવે આવશે.

તે પ્રવાહી લીમ્ફ (Lymph) છે. લોહીમાંથી જે સવી ઝમી થોડો ભાગ શરીરના દરેક સ્નાયુમાં ભેગો થાય છે તે તથા જે ખરાબો લોહીમાં દાખલ થતાં રહી ગયો હોય તે બાકીનો આ લીમ્ફ જેવો પદાર્થ આંખે પણ ન દેખી શકાય એવી કેપિલરીઝથી અતિ બારીક નળીઓ વાટે શરીરના કમ્મર નીચેનાં ને કમ્મરના ઉપરના ભાગમાંથી જુદી જુદી નાની નળીઓ જરા જરા મોટી થતી લિમ્ફેટિક્સ વાટે હૃદય [અંતઃકરણ]માં વળતું લોહી જે મોટી નસોમાં દાખલ થાય છે તેમાં રેડાય છે, પછી તે લોહીમાં ભળી જાય છે.

હવે ઉપરની હકીકતથી સ્પષ્ટ સમજાયું હશે કે શરીરના દરેક અણુએ અણુને પોષણ લોહી મારફત જ પહોંચાડાય

છે. જો લોહી નબળું, અશુદ્ધ હોય તો શરીર નબળુ રોગી થાય, તેમાં નવાઇ નથી એટલે શુદ્ધ લોહી ઉપર જીવનનો આધાર છે, માટે તે જીવન મંત્ર જ વાજબી રીતે કહેવાય છે. આખા શરીરના લોહીના જથ્થાનું વજન શરીરના વજનના દશમા ભાગનું આશરે છે, એટલે જે માણસનું ૧૦૦ પાઉન્ડ વજન હોય તે માણસનાં શરીરમાં દશ શેર અનુમાને લોહી હોઇ શકે.

આ દશમા ભાગની વહેંચણી નીચે મુજબ અનુમાને છે.

¼ ભાગ-લોહીના વજનનો ચોથો ભાગ હાર્ટ, આરટીરીઝ ધોરી નસો, (Veins) અશુદ્ધ લોહીવાહિનીઓ અને ફેફસામાં મળીને છે.

1/૪ ભાગ-બીજો. ચોથો ભાગ એકલો યકૃતમા જ છે.

1/૪ ભાગ-ત્રીજો ચોથો ભાગ માસનાં બધાં સ્નાયુમાં મળીને છે.

૧/૪ ભાગ-ચોથો ચોથો ભાગ બીજા અવયવો ને માસના સ્નાયુ સિવાયનાં બીજા સ્નાયુમાં મળીને છે.

મગજ (Brain) માં શરીરના બધા જથ્થાના લોહીનો આશરે ૧/૫ પાચમો ભાગ સમાએલો છે

લોહીની બાબતમા ખાસ યાદ રાખો કે જેવો ખોરાક ખાઇયે છિયે તેમાથી જ લોહી બને છે. આકાશમાંથી ઉતરતું નથી, એટલે જેવો ખોરાક ખવાશે તેવું જ લોહી

સ્વાર્થ અહંકારમાં ખદબદે જગત આ વિરલ દેખાય છે પ્રેમ સેવા,
અવરનું અહિત ઇચ્છા કરી આદરી સર્વ કો માંગતું મિષ્ટ મેવા;

બનશે. જોઇએ તો ઊંચી શુધ્ધ જાતનો સાત્વિક ખોરાક ખાઓ તો ઊંચું શુધ્ધ લોહી બનશે, અને જો રાજસીક તામસ, અશુધ્ધ, સડેલો, નિર્માલ્ય ખોરાક ખાશો તો તેવું લોહી બનશે. સમજી રાખો કે લોહી જ જીવન છે, અને લોહી કેવું બનાવવું એ આપણા જ હાથમાં છે, કોઇ બીજાને દોષ દઇ શકાય તેમ નથી.

સાત્વિક, સારો, સાદો, પૂરતો ખરી ભૂખે ખોરાક ખાઇ સારૂં લોહી બનાવો અથવા સ્વાદમાં લપટાઇ, મોહમાં ફસાઇ, અકરાંતિયાપણે જે તે રાજસી, તામસી, ખોરાક ખાઇ તેવું અશુધ્ધ રોગિષ્ટ લોહી બનાવી તેવી જિંદગી ગાળો.

લોહીનો વિષય ચર્ચ્યા પછી હવે આવતા પ્રકરણમાં ફેફસાંનો વિષય ચરચશું એટલે ફેફસાં જેનું કામ અશુધ્ધ લોહીની અશુધ્ધિ બાળી કેવી રીતે તેને શુધ્ધ બનાવે છે, તે જોઇશું.

અશુધ્ધ લોહી–આસમાની, કાળું, અસ્વચ્છ લોહી અશુદ્ધ વાહિનીઓ એકઠું કરી ફેફસામાં પહોંચાડે, તે પછી કેમ તેને પાછું ફેફસાંમાં શુધ્ધ કરે છે તે વિષય હાથ ધરશું.



ઉપરનું શોભતું રૂપ રંગે ભર્યું અંતરે ક્રૂર કચરા ભરેલા,
દંભ આડંબરે જીવન ભરપૂર છે વિરલ વિશુદ્ધ પ્રભુની દરેલા.

પ્રકરણ ૭ મું

શરીરના બગાડાને શુદ્ધ કરનાર સાધનઃ ફેફસાં

આ સાધન ફેફસાં અને શ્વાસોશ્વાસ લેવા મૂકવાની ક્રિયા કરવાના રસ્તા, (Trachea) એ છે.

શ્વાસ લેવા મૂકવા એટલે શ્વાસોશ્વાસ (Respiration)ની ક્રિયાનાં અવયવો ફેફસાં અને તેમાં હવા પહોંચાડનારા રસ્તા લેરિક્ષ ને ટ્રેકિઆ છે.

ફેફસાં બે છે, અને છાતીના કોઠાની અંદર એક ડાબી બાજૂ અને બીજું જમણી બાજૂ એમ ગોઠવાયાં છે. તે બન્ને એક પાતળી કોથળીમાં છે. કોથળીને પ્લ્યુરા (Pleura) કહે છે.

આ બે ફેફસાંની વચ્ચેના ભાગમાં પણ ડાબી બાજુ તરફ હ્રદય (અંતઃકરણ) (Heart) અને બહુ મોટી ધોરી નસો અને હવા જવાના રસ્તા (Air Passages) છે.

દરેક ફેફસું દરેક બાજૂથી છૂટું છે માત્ર તેનું જે મૂળ Bronchi (બ્રોન્કાઇ–હવા લઇ જવાના રસ્તા) ધોરી નસો અને અશુદ્ધ વાહિની નળીની વડે Trachea (windwipe) હવા લઇ જવાની મોટામાં મોટી નળી સાથે જોડાએલું છે.

દ્વેષ ને ક્લેશના ઢોંગી ભડકા બધે ગુસ્સને સ્નેહ કેરી દિવાળી,
સ્વાર્થની આંધીમાં કોઇ દેખે નહિ પુત્ર પત્ની સુતા બ્હેન માડી;

ફેફસા વાદળી જેવા ઝીણા ઝીણાં કાણાંવાળા જેવાં સ્નાયુના બનેલા છે અને તેનાં સ્નાયુ બધાં વળી શકે તેવાં છે.

ઉપર કહ્યું તેમ આ ફેફસાં પ્લુરા નામની બારીક પડવાળી કોથળીમાં છે. આ પ્લુરા કોથળીની એક બાજૂ ફેફસાને ચોટેલી છે ને બીજી બાજૂ છાતીની અંદરની પાછલી બાજૂને ચોંટેલી છે.

આ પ્લુરામાથી ઝીણું ચીકાશવાળું પ્રવાહી નીકળ્યા કરે છે જેથી શ્વાસ લેવા મૂકવાની ક્રિયા વખતે અંદરની દિવાલ ઉપરથી લસરવું સરલ પડે છે (Air passages) હવા જવા આવવાના રસ્તા નાકની અંદરની બાજૂ ફેરીંક્સ (Pharynx), Larynx, લેરીંક્ષ, શ્વાસનળી Windpipe અથવા Trachial Bronchial tubes શ્વાસ લેવાની નાની મોટી નળીઓ છે.

જ્યારે આપણે શ્વાસ લઇયે છિયે ત્યારે નાક વાટે હવા અંદર લઇયે છિયે. નાકની અંદરની બાજુ નરમ લોહીવાળું શ્લેષ્મ પડ છે. તે પડમાં લોહી ફરવાથી ને લોહી ગરમ હોવાથી નાકમાથી પસાર થતી હવા ગરમ-જરા ભીની થાય અને નાકની અંદર ઝીણા ઝીણા જે વાળ છે, તેમાંથી હવાને પસાર થતાં કાંઇ હવામાં ધૂળ ઝીણું કસ્તર હોય તે નાકનો વાળ ચીકાશવાળા હોવાથી ગળાઇ જતાં સ્વચ્છ હવા અંદર ફેરીંક્ષ-લેરીંક્ષમાં થઇ હવાની નળી

પાપ અંધાર ઘેરા ધૂમે જગતમાં ક્યાંક હો પુણ્યના ચાંદ તારા,
લક્ષ્મી માટે સહુ રાવડી આવડે પ્રભુ દયા યાદ કો પૂછનારા.

ટૂંકિયા વાટે ફેફસામાં જાય છે. ફેફસામાં પ્રથમ મોટી, પછી નાની નાની હવા લેવાની નળીઓ (Bronchials)માં પસાર થઇ લોહીની ઝીણી નસો કેપિલરીઝના સંબંધમાં હવા આવી અશુધ્ધ લોહીને હવા માંહેલો પ્રાણવાયુ આપી લોહીને શુધ્ધ બનાવે છે. એટલે પ્રથમ ઝીણી કેપિલરીઓમાં જે કાળું અશુધ્ધ લોહી હતું તે પ્રાણવાયુ સાથે મળી શુધ્ધ લાલ લોહી બને છે; જે પછી ઉત્તરોત્તર નાનીમાંથી મોટી ધોરી નસોમાં પસાર થઇ હૃદય (અંતઃકરણ)માં થઈ આખા શરીરમાં ફેલાય છે પ્રાણવાયુથીજ અશુધ્ધ લોહી શુધ્ધ બને છે.

આ ફેફસામાં અશુધ્ધ લોહીને શુધ્ધ કરવા, હવા-પ્રાણવાયુ પહોચાડવા નાની નાની હવા લઇ જનારી બારીક નળીઓ એટલી અસંખ્ય છે કે જો તે બધાંને એક સપાટ જગ્યા ઉપર ચોરસ ગોઠવી હોય તો તે ચોરસ **ચૌદ હજાર** ફૂટ જગ્યા રોકે, આવી ગણત્રી થઈ છે.

નાકની અંદરના વાળ હવાને ધીમે ધીમે અંદર જવા દેવા તથા તેમાં કોઇ અસ્વચ્છ, ગંદકી રહી હોય તો તેને ગળી લેવા ઘણા ઉપયોગી છે એટલે તેને અસ્રેથી કઢાવી તો ન જ નાંખવા જોઇએ પણ બહાર દેખાય તેટલાથી નાના કાતરથી કપાવવા પણ ન જોઇએ.

ફેફસાંની અંદર હવા ચુસવા એટલે શ્વાસમાં લેવા છાતીનાં કોઠા ને પેટના કોઠાની વચ્ચે પહોળો માંમનો સ્નાયુ છે.

અહન અતિ કર્મની કોણ જાણી શકે જીવન ચગવા ચઢે કર્મદોરે,
કર્મના મર્મમાં ધર્મ સાચો રહ્યો કર્મના બીજથી જીવન મ્હોરે;

જેને ડાયાફ્રામ (Diaphraym) કહે છે તે જ્યારે પહોળો થાય છે ત્યારે હવા ફેફસામાં સુગ્રાઇ દાખલ થાય છે અને જ્યારે તે સંકોચાય છે ત્યારે હવા બહાર નીકળી જાય છે.

જેમ હાર્ટની ગતિ–ધબકારા પોતાની મેળે એટલે માણસના કબજાની બહાર પોતાથી જ થયા કરે છે, તેમ આ ડાયાફ્રામનું પહોળું થવું અને સંકોચાવું એ પણ સ્વતંત્ર પોતાથી થાય છે; તેના ઉપર પણ આપણો કાબૂ નથી.

હવે ફેફસાંમાં હવાનું શું થાય છે, તેનું વર્ણન કરવા પહેલાં લોહીના ફરવાની બાબતમાં ફરી જોઇ જઇએ. લોહીને હૃદય (અંતઃકરણ) તમે જાણો છો તે પ્રમાણે ધોરી નસોમાં હડસેલી તેને ઝીણી કેપિલરીઝ મારફત દરેક શરીરના નાનામાં નાના અણુને પહોંચાડે છે ને તેને જીવનશક્તિ આપે છે. તેનું પોષણ કરે છે અને તાજા તાકાતવાળા બનાવે છે. ત્યાંથી અશુધ્ધ લોહીવાહિની વડે અશુધ્ધ લોહીને પાછું લઈ જઈ હૃદય (અંતઃકરણ) મારફત ફેફસાંને પહોંચાડે છે.

જ્યારે લોહી ધોરી નસો મારફત પ્રથમ નીકળે છે ત્યારે લાલ શુદ્ધ લોહી હોય છે; પણ જ્યારે અણુ અણુંમાં ફરી પાછું હૃદય (અંતઃકરણ) માં આવે છે ત્યારે અશુદ્ધ કાળું હોય છે કેમકે તે વખતે તે શરીરનો વપરાયેલો ભાગ કચરો વગેરે લઇ જાય છે. પર્વતમાંથી જેમ શુદ્ધ ઝરાનું પાણી નીકળી જેમ ગટરમાં કચરાવાળું ગંધાતુ થઈ જાય

કર્મ કીધા વિના કર્મ જતાં નથી કર્મ વિના નહિ હૃદય શુદ્ધિ,
હૃદય શુદ્ધિ વિના જ્ઞાન નહિ સાંપડે જ્ઞાન વિના નહિ મુક્તિ સિદ્ધિ.

છે તેમ શુદ્ધ લોહી પાછું વળતી વખત શરીરનો કચરો ઢસરડી આવતું હોવાથી કાળું અશુદ્ધ બને છે.

આ અશુદ્ધ લોહી હૃદયના (અંતઃકરણના) જમણા ઓરિકલ (Auricle) માં આવે છે જ્યારે આ ઓરિકલ પૂરું ભરાઈ જાય છે ત્યારે જોસથી સંકોચાઈ જમણા વેન્ટ્રિકલ (Ventricle) વચ્ચેના કાંણા વાટે હડસેલાય છે. જ્યાંથી તે લોહીને ફેફસામાં મોકલે છે ત્યાં ફેફસાની લાખો ઝીણી વાળ જેવી લોહીની વાહિનીઓ (Capillaries)માં થઇ લાખો હવા લઈ જનારી લાખો નાની તેવીજ ઝીણી નળીઓની સાથે સંબંધમાં આવે છે.

હવે ફેફસાં વિષેની હકીકત જ્યાંથી અધૂરી મૂકી હતી ત્યાંથી ફરી ઊપાડિયે.

અશુદ્ધ લોહી લાખો હવાની નળીઓના સંબંધમાં આવે છે ત્યારે હવાની નળીની હવામાંના પ્રાણવાયુથી અશુદ્ધ વાહિનીનાં ઝીણા પડમાં જે અશુદ્ધ લોહી હોય છે તેની અશુદ્ધિનો આ પ્રાણવાયુથી નાશ થયે લોહી શુદ્ધ લાલ થાય છે અને અશુદ્ધિનો નાશ થવાથી જે કારબોનિક ઍસિડ ગૅસ નીકળે છે તે વાયુની નળી વાટે ચૂસાઈ ફેફસાં બહાર નીકળતાં શ્વાસમાં નીકળી જાય છે ને જે શુદ્ધ લોહી થયું તે પાછું હૃદયમાં ડાબા ઓરિકલમાં પહોંચી તેની અંદરનાં કાંણામાંથી ડાબાં વેન્ટ્રિકલમાં જઇ ત્યાંથી ધોરી

દેહ છે ત્યાં સુધી દરદ આવ્યાં કે જીવને કર્મનો સતત ફેરો,
દેહના દંડ તો ભોગવ્યે છૂટકો એ જ આરો છે દગ ફેરો;

નસો મારફત શરીરના દરેકેદરેક અણુઓને શુદ્ધ લોહી પહોંચાડવામાં આવે છે. ને પાછો બીજો ફેરો અશુદ્ધ લોહી હૃદય અને તે વાટે ફેફસામાં મોકલવાનો શરૂ થાય છે તેમ જન્મથી મરણ સુધી ચાલ્યા જ કરે છે.

ફેફસામાંથી શુદ્ધ થઈ જે લોહી નીકળે છે તેના ૨૫ ટકા છૂટી, એટલે લોહીને આપી શકાય તેટલી, ઓક્સિજન પ્રાણવાયુ આશરે હોય છે જેથી શરીરના દરેક અણુને પૂરતું પોષણ મળે છે તેમ સુદૃઢ થાય છે.

શરીરના દરેક ભાગને આ લોહી મારફત મળતા પ્રાણવાયુથી શરીરને જીવન મળે છે એટલું જ નહીં પણ તે પ્રાણવાયુ સમેત લોહીથી ખોરાક પચાવવા પણ આ પ્રાણવાયુ ઊપર મુખ્ય આધાર છે. કેમકે લોહીમાંથી મળતા પ્રાણવાયુને ખોરાકની રસાયનિક અસરથી ખોરાકને જોઈતી ગરમી પૂરી પડે છે. આટલા માટે ખાસ જરૂરનું છે કે ફેફસાંને પ્રાણવાયુ સ્વચ્છ ને પૂરતા જથ્થામાં મળવું જોઈએ. એટલે ખુલ્લી હવામાં, ખુલ્લા અજવાળામાં પૂરતી હવાની દરેક પળે કેટલી વધારે આવશ્યક છે તે સમજી શકાય છે.

જ્યારે ફેફસાંને તાજી પૂરતી હવા અને અજવાળું પૂરતાં ન મળે ત્યારે તેને કહોને જ નબળાં ફેફસાં અને નબળું ખોરાકનું પચવું, એ બે સાથે જ આવી રહે છે.

દુઃખ આવી પડે શાન્તિથી સહેવા એ જ માનવતણી આત્મશક્તિ,
એ જ સંયમ અને એ જ તપ સાધનાનાં એમાં પ્રભુ પરમ ભક્તિ.

દુઃખ ને દરદ આવી પડે કારમા નજીક આવે દીનાનાથ સારે,
જેમ ખોળે લીએ તાત સંતાનને તેમ તે સોડમાં લઇ સુવારે;

હવે સાફ સમજાયું હશે કે ખોરાક પચાવવામાં, પચેલો ખોરાક શરીરના અણુએ અણુમાં આમેજ થવામાં શુદ્ધ લોહી અને તેમાં પૂરતા પ્રાણવાયુની અને તે પૂરું પાડવા સારા શ્વાસોચ્છ્‌વાસ લેવા પૂરતા પ્રાણવાયુવાળી હવાની પૂરતી જરૂર છે.

ખોરાક બરાબર પચે નહીં, પચેલો ખોરાક શરીરમાં બરાબર આમેજ થાય નહીં એટલે પૂરતું પોષણ મળે નહીં એટલે શરીર નબળું ને તાકાદી વગરનું રહે તેમાં પુષ્કળ ખુલ્લી પ્રાણવાયુવાળી હવા શ્વાસોચ્છ્‌વાસમાં ફેફસાંને પૂરી ન પડાય, તેનો જ દોષ છે.

અરે ફેફસાંનું પોતાનું પોષણ પણ પૂરતા અને શુદ્ધ પ્રાણ-વાયુ વગર થઇ શકતું નથી એટલે ફેફસાં પણ નબળા જ રહે છે.

ખોરાકના દરેક અને પ્રવાહીના પણ અણુ અણુઓ ઉપર પ્રાણવાયુની અસર પૂરતી થાય ત્યારે જ તેમાંથી પોષણ મળી શકે છે. તે જ પ્રમાણે શરીરનો વપરાયેલો ભાગ કચરો વગેરે ખરાબા-બગાડ કાઢવામાં પણ પ્રાણવાયુ જ પૂરતો ઉપયોગી છે.

ઓછો પ્રાણવાયુ એટલે ઓછું પોષણ તેમ બગાડ પણ ઓછો નીકળે. હવે ખાસ સમજાયું હશે કે, **"શ્વાસ એજ જિંદગી છે."**

નાથ પડખે રહી પીઠ પંપાળતો ધૈર્ય આશા અમી સિંચનારો,
એક સાચો સગો જીવનો ઇશ છે પરમ શાંતિ પથે દોરનારો.

રેતમાંથી કદી તેલ શું નીકળે દૂધ વલોવ્યા ત્યાં તે હોય ક્યાંથી ?
ઝાંઝવાના જળે તરસ છીપે કદી તો મળે સુખ સંસારમાંથી ;

આટલું સ્પષ્ટ થયા છતાં હવાથી ડરો. ખુલ્લી હવા ખુલ્લાં મકાન, મકાનમાં પૂરતી હવાની છૂટ ન રાખો ને નબળા રહો તો દોષ બીજાને દઈ શકાય તેમ નથી. હાથનાં કર્યાં હૈયામાં વાગે.

શરીરના નકામા ભાગનો પ્રાણવાયુથી નાશ થતાં ગરમી પેદા થાય છે, અને તે ગરમીથી જ શરીરની કુદરતી ગરમી ૯૭° કે ૯૮° ટેમ્પરેચર રહી શકે છે.

જ્યારે સરી ચોખ્ખી સ્પષ્ટ પુષ્કળ હવા લેનારને કદી શરદી–શળેખમ થઈ જ શકતાં નથી, ત્યારે શળેખમ વખતે હવા બંધ કરવા બારણાં પણ બંધ કરવાને ગરમી–બફારામાં પડયા રહેનારને અરે તેમ પડયા રહેવા સલાહ આપનાર અંગ્રેજી દેશી હકીમી, વૈદ્ય, દાકતરોને માટે શું સમજવું ?

બહુ ઠંડી ભેજવાળી હવા હોય તો શરીર ઢાંકેલું રાખો પણ નાક, મોઢું ખુલ્લાં રહેવા દો પણ શુદ્ધ પુષ્કળ હવાને અજવાળાંને તો તમારી તંદુરસ્તી ખાતર ખુલ્લાં રહેવા આપો. હિંદુસ્તાનની આબોહવા મોટા ભાગમાં એવી છે કે જ્યાં ઠંડા મુલક જેટલી ઠંડી હવા રહેતી જ નથી.

શ્વાસોચ્છ્વાસ લેવાથી આ પ્રમાણે શરીરને જે ઉપયોગી મદદ થાય છે તે ઉપરાંત શરીરની અંદરના બધા અવયવોની થોડીઘણી હલચલથી જે કસરત મળી અવયવો અને

વસ્તુ કે વ્યક્તિમાં સુખ રે'તું નથી સુખ સાચું ભર્યું આત્મખાને,
બંધનો તોડી જે દષ્ટિ અંતરે કરે તો નિત્યનંદ તે અચળ માણે.

સ્નાયુઓને સારા રહેવા મદદ મળે છે તે તો યોગી સિવાય ભાગ્યે જ કોઈ સમજે છે.

પૂરતો શ્વાસ ન લેવાય તેથી ફેફસાંનો અમુક ભાગ હલે ચલે અને ફેફસાંનો મોટો ભાગ સુસ્ત કામ કર્યાં વગર પડ્યો રહે તેથી પૂરતો પ્રાણવાયુ શરીરને ન મળે તેથી ઓછું નુકશાન નથી.

માણુસ સિવાયનાં બીજાં પશુ પ્રાણી કુદરતી સ્થિતિએ શ્વાસ ખુલ્લા ભાગમાં લે છે અને તંદુરસ્ત રહે છે. શરૂઆતમાં જ્યારે માણુસ પણ કુદરતી સ્થિતિમાં રહેતા ત્યારે તે પણ તેવા જ તંદુરસ્ત રહેતા. હજુ પણ જેમ ગરીબ, જાત-મહેનતૂ ખુલ્લી હવા-તડકામાં કામ કરનારામાં જે તંદુરસ્ત માણુસોનું પ્રમાણુ છે તેના કરતાં ઘરમાં ઘલાઇ રહેનારા સુસ્ત પૈસાદાર વગર મહેનતે પુષ્કળ માલ મલિદા ઉડાવનારા જ ઘણા જાડા કપડામાં ઢંકાઈ રહેનારા નાદુરસ્ત અને રોગી મટતા જ નથી. તેનું કારણુ સમજાયું હશે

માણુસને પૂરૂં તંદુરસ્ત રહેવા એક જ જરૂર છે :

કુદરત તરફ પાછા વળો.

કુદરતી સાદું જીવન ગાળો.

ખુલ્લી હવા, પૂરતાં અજવાળામાં જિંદગીનો જેટલો વખત ગાળશો તેટલા તંદુરસ્ત રહેશો.

પ્રકરણ ૮ મું

પો ષ ણ

માણસના શરીરમાં ક્ષણેક્ષણે ફેરફાર થતો જ જાય છે. હાડકાં, સ્નાયુ, માંસના લોચા, ચરબી અને પ્રવાહી, એ બધાના અણુ ક્ષણેક્ષણ ઘસાતા જાય છે ને નવા બનતા જ જાય છે. ઘસાયેલા અણુનો શરીરમાંથી નિકાસ પણ થતો જ જાય છે અને તેને બદલે નવા નવા અણુઓ જગા લેતા જાય છે. આ પ્રમાણે સૂતાં કે જાગતાં, ફરતાં કે બેસતાં, ચોવીશ કલાક જિંદગી દરમિયાન વગર ખબર પડયે બનતું જ રહે છે.

માણસના શરીરનું પોષણ કેમ થાય છે અને વનસ્પતિનું કે ઝાડનું પોષણ કેમ થાય છે તે ચાલો સરખાવીએ : ખરેખર બન્નેનું પોષણ એકસરખી રીતે જ થાય છે. છોડને બીમાંથી ઊગવાને છોડ થવાને ફૂલ, ફળ ને ઊપજ બી થવાને શેની જરૂર પડે છે ? જવાબ સીધો ને સરલ છે. ખુલી હવા, સૂર્યનો તાપ–તેજ–પાણી અને જેમાંથી પોષણ મળી શકે તેવી જમીન : તેટલાની હાજરીથી છોડ વધી ફૂલીફાલી મોટો થાય છે.

ઊગ્યું તે આથમે ખીલ્યું કરમાય છે જન્મ્યું તે મરી જાય નક્કી,
આશ ભૂપાલને સર્વને પીસતી નિત્ય ફરતી રહે કાળ ચક્કી;

માણસના શરીરને પણ તેજ ચીજોની જરૂર છે. નાનપણથી વધવાને, યુવાન થવાને, તંદુરસ્ત રહેવાને પણ તેજ જોઈએ છે.

જરૂરિયાતની ચીજો બરાબર યાદ રાખો. **ખુલ્લી, ચોખી તાજી હવા, સૂર્યનો તાપ-તેજ, પાણી અને ખોરાક.**

આપણે હવા, પાણી, સૂર્યના તાપ, તેજનો હવે પછીના પ્રકરણોમાં વિચાર કરીશું; પણ ખોરાકનું એટલે પોષણ આપે તેવા ખોરાકનું આ પ્રકરણમાં પહેલું વર્ણન કરશું

જેમ છોડ દિવસે દિવસે જરા જરા વધતો જાય છે તેમ માણસ પણ ધીમે ધીમે રોજ રોજ વગર ખબર પડયે અમુક ઉમર સુધી વધતું જાય છે. વપરાયેલા જીર્ણ થયેલા ભાગ નીકળતા જાય છે ને નવા ઉમેગતા જાય છે. આ આંતરિક મન (Unconscious mind) આપણને જરા ન ખબર પડે તેમ ક્ષણે ક્ષણે કરતું જ જાય છે. એ પ્રેરણા કરનાર અંતર મનનું કામ છે.

આખું શરીર અને તેના દરેક ભાગમાં તંદુરસ્તી, તાકાત, જોસ અને ઘસાયેલા જૂના ભાગ કાઢી નવા ઊમેરવાનું કામ એ ક્ષણે ક્ષણે નવા થતા ભાગના ઊપર જ આધાર રાખે છે

જેવી જૂના ઘસાએલા ભાગ નીકળી જવાની ને નવા ઊમેરવાની ક્રિયા બંધ પડી કે સડો અને પરિણામે મરણ

સૂર્ય તારા ગ્રહો સર્વ જાશે ખરી ઝરણ નાના નદે જઇ મળે છે,
જેમ પડતા પતંગો જઈ દીપમાં તેમ સૌ કાળ મુખમાં પડે છે.

કર્મ કે કાળને શરમ આવે નહિ રાયને પલકમાં પકડી પાડે,
આજ હાથી ઝૂલે કૈરાભી પૂઠથી કાલ ત્યાં કાગડાઓ ફફડે;

થાય છે. જૂના ભાગને બદલે નવા ઉમેરાવાનું બરાબર જારી રહ્યા જ કરવું એ જ જરૂરનું કામ છે અને તેથી માણસ પૂરો તંદુરસ્ત છે કે કેમ તે નક્કી કરવા આ બન્ને ક્રિયા કાળજીથી તપાસવાની જ જરૂર છે.

સંસ્કૃત શબ્દ " અન્ન " એટલે જેનાથી શરીર બને છે, બંધાય છે તેનો અંગ્રેજીમાં બરાબર અર્થ સમજાવનાર એકે શબ્દ નથી પણ તેનો અર્થ પોષણ ગણી તે વાપરિયે છિયે. એટલે અન્ન ખોરાકનો પણ સમાવેશ (Nourishment) પોષણમાં કરિયે છિયે.

યોગીઓને મન ખોરાક એ કાંઈ તાળવાને સ્વાદ આપે તે ચીજ નથી; પણ જેથી શરીર પોષાવા માંડે, વધવા માંડે તે છે. એટલે તેઓ અન્ન ખોરાક લે છે તે એવા જ પ્રકારનો કે જોઈતું જ પોષણ મળે.

કેટલાએક ખાસ કરીને પશ્ચિમવાસીઓ યોગીઓને એકવડા એકલ હાડીના દેખીતા નબળા (શરીરે ફૂલેલા, જાડા નહીં) તેવા દેખે ત્યારે એમ અનુમાન કરે છે કે તેઓ તો અરધા ભૂખ્યા રહી કેટલાએક દિવસ ભૂખ પરાણે વેઠી સહા રહે છે ને તેઓ તો એમ સમજે છે કે યોગીઓ શરીરને પોષવા કાંઈ જરૂર જોતા નથી

આ હકીકત સચનાથી તદ્દન વેગળી છે. હમેશાં યોગીઓ શરીરને પોષવા, જૂના ભાગ વપરાયેલા કાઢી નવા

ધરાણી નૂતનતા ધની પુરધરો આજ તેની નહિ ક્યાંઇ ભાગી,
દેવ દિનભોગી માનવી માત્રને સ્વાદ ફરી જાય છે કાળ વાગી.

ઊભરાતા રહે તે જોવા પૂરતી કાળજી રાખે છે; કેમકે તે જાણે છે, સમજે છે કે જ્યાં તંદુરસ્ત શરીર નથી ત્યાંથી ધાર્મિક આત્મિક જ્ઞાન કરોડો ગાઉ દૂર છે. સાધારણ લોકો પણ સમજે છે કે તંદુરસ્ત શરીર વગર તંદુરસ્ત મન હોઈ શકતું નથી. (Sound mind in a sound body) અને તંદુરસ્તી વિના સારા વિચાર જ ઉદ્‌ભવી શકતા નથી. તેમાં ધાર્મિક, આત્મિક જ્ઞાન ખ–પુષ્પ–આકાશમાં ફૂલવત નિષ્ફળ જ છે અને યોગીઓ તે બરાબર સમજતા હોવાથી શરીરના પોષણ માટે જો કે–આત્મજ્ઞાન માટે જ–શરીરના મોહને કે ખોરાકના સ્વાદને લઈને નહીં–શરીર પોષવા પૂરતી કાળજી રાખે છે અને તેથી જૂના વપરાયેલા ભાગ નીકળી જઈ તેની અવજી નવા પેદા થાય તેવા શુદ્ધ સાત્વિક, સાદા, જરૂર પડતા જ પ્રમાણના ખોરાક જ લે છે.

એટલું ખરૂં કે યોગીઓ અકરાંતિયાપણે અથવા બહુ સ્વાદવાળી, માલ મલિદાવાળી ચીજ ખાતા નથી. બહુ જ અલ્પાહારી, સાદું જીવન ગાળનારા છે. તેઓ એવી રીતે ને એવી ચીજો ખાતા નથી પણ એવા મોહસ્વાદને લઈ ખાનાર અન્નનાં જ ગીધડાં તરફ મનમાં તિરસ્કારની નજરથી તેઓની કમ સમજને માટે દયા ખાય છે અને મનમાં મંદમંદ હસે છે.

યોગીઓ સાધારણ રીતે સમજે છે કે જે ખાઈયે તે આપણું થઈ જતું નથી. પણ જે બરાબર શરીરમાં આમેજ

આજ કંકોતરીઓ લખી જેમની તેમના કાલ મેલા લખાશે,
લગ્નની ચોરીએ જે ચઢ્યા રંગથી કાલ તે કાઠડીમાં સમાશે;

થયે, જેમાંથી શરીરનો ભાગ બની જાય છે તેટલું જ આપણું છે; બાકી તો બહાર કાઢવા શરીરને મહેનત આપી નબળું કરે છે અને આ સત્ય તંદુરસ્તીના પુસ્તક લખનારા બધા બરાબર પોકારી પોકારી જાહેર કરે છે. (વાંચો **વગર દોકડાનો વૈદ તથા વૃદ્ધાવસ્થામાં તંદુરસ્તી.**)

યોગીઓ બહુ જ થોડા ખોરાકમાંથી વધારે વધારે પોષણ કેમ મેળવી શકે છે તે વિષે આગળ ઉપર સમજાવશું.

ખોરાક લેનારામાં એક જેમ અકરાંતીઆપણે (Food stuffers) લેનારાઓનો વર્ગ છે તેમ તેથી ઉલટો બીજો વર્ગ તદ્દન ભૂખમરો ખેંચનારા (Starvationist) નો છે. યોગીઓનો રસ્તો મધ્યમ વર્ગનો છે. અકરાંતિયાપણે ખાનારા અને ભૂખમરો ખેંચનારા બન્ને પોતાના વર્ગના વખાણ બને તેટલા જોસથી ઠસાવવા યત્ન કર્યા કરે છે કે તંદુરસ્તી તેમનો જ ઇજારો છે. યોગીઓ આ બન્નેના તરફ હસે છે કેમકે તે બરાબર સમજે છે કે જેણે ઠાંસીઠાંસી ખૂબ ખાઈ તબિયત ખરાબ કરી છે તેને ભૂખમરો વેઠી સાજા થવાનો ઉપાય એ જેમ જરૂરનો છે તેમ જેઓએ ભૂખમરો વેઠી શરીર ગાળી નાંખ્યું છે તેને કદાચ થોડો વખત સંભાળી વધારે ખાવાથી ઓછી નુકશાની થતી હશે જો કે એ બન્ને રસ્તા શરીરને નબળું કરી વહેલું મરણ લાવનાર તો છે જ અને તેમની તંદુરસ્તી, ખાસ મન સારાં રહી જ શકતાં નથી.

અત્ર આનંદ કલ્લોલ કરતા હશે કાલ તે રોક ઊંડાણુ વસતા,
એમ સંસાર ઘટમાળ ફરતી રહે કોઈ રોતા અને કોઈ હસતા.

કોઇ માને પ્રભુપ્રાપ્તિ છે મંદિરે કોઈ માને પ્રભુતીર્થ સ્થાને,
કોઇ માને મહાયજ્ઞ ને યાગમાં દેહ તપ સંયમે દીન દાને;

યેાગીને વધારે ખાવાથી ખરાબ થવાનાં ને જરૂરથી ઓછું ખાવાનાં બન્નેનાં નુકશાન પ્રત્યક્ષ દેખાય છે અને તેથી કેટલેા કેવેા ખેારાક જરૂરનેા છે તેનેા નિર્ણય તેના વડવાઓએ બહુ જ અનુભવથી, સમજથી, લાંબી તંદુરસ્ત જિંદગી ભેાગવી આનંદથી થઇ જે સૂચવી રાખ્યો છે તેનેા જ લાભ લેવામાં ડહાપણ સમજે છે.

માટે બરાબર સમજી રાખેા કે યેાગીઓ ભૂખે મરવાનેા કદી ઉપદેશ દેતા જ નથી. પણ તેથી ઊલટું તેઓ બરાબર સમજે છે કે ખરી ભૂખે જરૂર પડતેા જરૂર જાતનેા ખેારાક લીધા સિવાય શરીર બરાબર તંદુરસ્ત, શુદ્ધ બરાબર રહી જ શકતું નથી.

વળી બીજું બરાબર સમજી રાખેા કે કુક્કરની માફક ઠાંસી ઠાંસી ખેારાક ખાવાથી જ પેાષણ પૂરતું મળે છે એ સમજને પણ હસી કાઢે છે ને આજના જ્ઞાનમાં આગળ વધેલા જમાનાના માણસને તે રીત છાજતી પણ નથી.

યેાગીની સ્પષ્ટ સાદી સમજ એકજ છે કે—

(Eat to live) માણસે જીવવા માટે જરૂર જેટલું ખાવું જોઇયે,

પણ

(Not live to eat) ખાવા સારૂ જીવવાનું નથી.

ખરેખર સમજી રાખેા કે થેાડેા જરૂર પડતેા સાદેા

કોઇ માને વળી શાસ્ત્ર અભ્યાસમાં કોઇ પરલેાકના સ્વર્ગધામે,
ધર્મના કોયડા કોણ ઉકેલતા કે ઉરા વ્યાપેલ છે કામકામે.

ખોરાક પૂરતો ચાવી તેમાં મન મેળવી શાતિથી ખાવાથી જે અદ્ભુત સ્વાદ આવે છે તેવો અકરાતિઆપણે બહુ સ્વાદવાળું ખાનારાને તેનું સોણું (સ્વપ્નું) પણ આવતું નથી.

તેમ સાદો ખોરાક ભૂખ જેટલો બરાબર ચાવીને ખાવાથી આનંદ સાથે જે પૂરતું પોષણ મળે છે ને બહાર કાઢી નાંખવા કચરો પણુ નામનો જૂજ રહે છે ને તેથી જે તદુરસ્ત રહેનાથી આત્મજ્ઞાનની ઝાંખી પ્રકાશ થવા શરીર મન લાયક બને છે તે લાભ તો અવર્ણ્ય જ છે.

આગળના પ્રકરણમા ભૂખ (Hunger) અને Appetite (હાંસ અથવા ખોટી બળતરા કે ખોરાકનો ધખારો) તે વિષય હાથ ધરવામા આવશે.



પ્રકરણ ૯ મું

ખરી ભૂખ અને ખોરાક માટે ધખારો, બળતરા

(Hunger & Appetite)

ખરી ભૂખ (Hunger) એ કુદરતી ખોરાક માટેની હાજત છે, અને ખોરાક માટે અભખરો [Appetite ખાવાની વૃત્તિ ખરી ભૂખ ન હોય છતાં]. તે અકુદરતી ખોટી ભૂખ છે. નાનાં બચ્ચાંની તંદુરસ્તીને લીધે જે લાલી આવે છે, દેખાય છે, તે જેમ કુદરતી તંદુરસ્તીની લાલાશ છે અને લાલાશ રંગના ગાલ દેખાડવા જે તેવો રંગ પશ્ચિમનાં ને તેની દેખાદેખી ખાસ પારસીનાં, ને હવે તો મોટાં શહેરોમાં હિંદુનાં પણ બૈરાં લગાવી દેખાડાની લાલાશ કરે છે, તે જેમ બનાવટી ખોટી લાલાશ છે તેમ જ્યારે શરીરને પેટને ખોરાક લેવા કુદરતી હાજત થાય છે તે ખરી ભૂખ [Hunger] અને જે માત્ર ખાવાના કે સ્વાદના ધખારાથી ખાવા તરફ પરાણે વૃત્તિ દોડે છે, તે ખોટી ભૂખ છે [Appetite].

ખરી ને ખોટી ભૂખમાં શો તફાવત છે, તે હવે તપાસિયે.

મોટી ઉમરવાળા, જેણે લાંબા વખતથી ખરી ભૂખ શું તે અનુભવ્યું જ નથી અને તેની શું લાગણી થાય તે જુદીજ

ગયા છે, તેને આ તફાવત સમજાવવો બહુ જ મુશ્કેલ છે. કેમકે ખાવાના મોહ-સ્વાદ ધખારાથી ખરી ભૂખ એવી ભૂલાઇ ગઇ છે કે પોતાની તે ખોટી ભૂખને જ ખરી ભૂખ સમજે છે.

"અને જ્યાં સુધી તેઓ બહુ જ નાની ઉમર, જ્યારે ખોટી ભૂખમાં તણાતા નહોતા અરે સમજતા જ નહોતા અને ખોરાકના મોહ, સ્વાદ કે ચપખભરો શું, તે જાણતા જ નહોતા ને પેટ જ્યારે કુદરતી માંગણી કરે, ભૂખ લગાડે અને "મા મને ખાવાનું આપ" "જે હોય તે આપ" "હવે મારાથી ભાઇ સાહેબ! ભૂખ નથી ખેંચાતી," એવી તીવ્રતાથી ખાવાની માંગણી કરતા અને મા જ્યારે ગમે તે ખાવાનું, સૂકું, લૂખું, ટાઢું, કોરૂં જે આપે તે ભચડ ભચડ ચાવી ખાઇ રમવા દોડી જતા, તે વખતને જે યાદ કરી શકે તે જ કદાચ ખરી ભૂખ કેવી હતી તેના અનુમાન ઉપર આવી શકે. (વાંચો-વગર દોકડાનો વૈદ્ય)

દાખલા તરીકે જે માણસને સાંભળવાની શક્તિ છે, તેને આપણે કોઇ અજાણ્યો સાંભળેલો અવાજ કોના જેવો છે તે દાખલા વડે કોઇના અવાજ સાથે સરખાવી સમજાવી શકિયે; પણ જે જન્મથી જ બહુ બહેરો છે અથવા થોડા વખત પછી અવાજ ન જ સાંભળી શકે તેવો અતિ બહેરો થઇ ગયો છે તેને તે અવાજ કેમ સમજાવી શકાય ? કે

જેને સુંઘવાની શકિત જન્મથી જ નથી કે પછી ગઇ છે તેને કોઈની વાસ સુગંધ કેમજ સમજાવી શકાય? આ જેમ અસંભવિત છે, તેમજ જેણે લાંબા કાળથી મોહથી, સ્વાદથી, ખાવાના અખળારાથી ખરી ભૂખ ખોઇ છે, તેને ખરી ભૂખ કેવી, તે સમજાવવું અસંભવિત નહીં તો અતિ મુશ્કેલ તો છે જ.

જુઓ બીજા દૃષ્ટાંતથી તે સમજાવિયે:

તરસ લ્યો. જ્યારે ખરી તૃષા—તરસ લાગે ત્યારે મોઢું ગળું સૂકાય છે ને કુદરતી પાણી શોધિયે છિયે. આ કુદરતી તરસ છે અને તે પાણીથી જ છીપાય છે. જ્યારે ઠંડુ પાણી પીવાય ત્યારે જ સંતોષ વળે છે; ત્યાંસુધી મન તડપ્યા કરે છે, કોઈ કામમાં ચેન પડતું નથી. પાણી મળે પીધા પછીજ "હાશ" બોલાઇ જવાય છે અને મન શાંતિ પામે છે ને બીજાં કામમાં મન ચોંટે છે. આ કુદરતી તરસ છે. આ તરસના જેવી જ તીવ્ર ભૂખ હોય કે જેમાં ગમે તે કાંઇક લૂખું, સૂકું, જે મળે તે હોંશથી ભાવે, તે જ કુદરતી ભૂખ કહેવાય.

આ કુદરતી તરસ એ શરબત, ઠંડા પીણાં, દારૂ, આઇસક્રીમ, સોડાવોટર, ભાંગ જેવાં પીણાં પીવાની જે "તલપ" કે "ઇચ્છા થાય છે" તે આ કુદરતી તરસથી કેટલી જુદી ને કૃત્રિમ છે? જેનો એકવાર પણ સ્વાદ લીધો

હેાય તેવાં પીણાં કે વ્યસન જેવાં પીણાં દારૂ, ભાંગ, તેની તલપ કે ઈચ્છા આ કુદરતી પાણીની તરસથી કેટલી જુદી છે ! તમે તફાવત બરાબર હવે સમજી શકો છો કે નહીં !

જ્યારે સેાડાવેાટર કે ઉપર કહ્યાં તેવાં બીજાં પીણાંની તલપ થાય ત્યારે જો તે ખરી તરસ હેાત તેા ઠંડા પાણી ગ્લાસથી બુઝાત, સંતેાષ વળી જાત; પણ તેમ નથી બુઝાતી ને જ્યારે જે પીણાંની તલપ થઇ હેાય તે પીવાય ત્યારે જ સંતેાષ થાય છે. તે જ બતાવે છે કે આ તેવાં પીણાં માટેની તલપ કે ઈચ્છા છે. તે કુદરતી નથી તેથી તેવી ચીજોની ટેવ પાડેલી હેાવાથી કૃત્રિમ પેદા કરેલી ખેાટી તે ચીજની માંગણી છે, જેને ખેાટી રીતે તરસનું ઉપનામ અપાય છે.

તે જ પ્રમાણે (Appetite) ખેાટી ભૂખ એ ખાવા કે પીવાની અકુદરતી પરાણે પાડેલી ટેવ સંજ્ઞન જ છે; અને તેવી ખેાટી ભૂખ ને ખરી ભૂખને કાંઇપણ મળતાપણું નથી જ.

માણસ કુટેવથી તંબાકુ પીવાની, અફીણ ખાવાની અરે સ્પષ્ટ રીતે કહિયે તેા જરૂર વગરની દવાની ટેવ વ્યસન પાડે છે અને તે પૂરાં પાડવાં ખેારાક માટેની કુદરતી ભૂખ કરતાં એટલી વધી જાય છે કે તે વ્યસનેા પૂરાં પાડવા ખરી ભૂખ છતાં ભૂખે પણ રહેવુ પસંદ કરે છે; અને એવા પણ દાખલા બને છે અને તમે કદાચ જોયા સાંભળ્યા પણ હશે કે તેવાં વ્યસન પૂરાં પાડવા ભૂખમરેા વેઠી જિંદગી પણ ગુમાવાય છે.

માણસ સિવાય બીજાં પશુ પ્રાણીઓને મનુષ્યના સંબંધમાં આવ્યા બાદ જો તેની ખાવાપીવાની ટેવ બગાડી નથી હોતી તો તેઓની કુદરતી ભૂખ જ રહે છે.

અરે બચ્ચાંની પણ જો નાનપણથી મીઠાઇ, લાણ, જે તે જ્યારે ત્યારે લાડ લડાવવા અથવા બિચારૂં ભૂખ્યું મરી જશે એવી ખોટી લાગણી ન બતાવવામાં આવી હોય ત્યાં સુધી તેની કુદરતી ખરી ભૂખ રહી શકે છે.

આનો આધાર કુટુંબની જેમ પૈસાદાર સ્થિતિ, છોકરાંની ખોટને લીધે ખોટો મોહ, તેની ઉપર જ છે; અને તેથી તેવાં છોકરાં જેમ જેમ મોટાં થતાં જાય તેમ તેમ તેને ખોટી ભૂખ જોર કરતી જાય છે તે એટલે સુધી કે ખરી ભૂખ કેવી તેનું સ્વપ્નું પણ આવી શકતું નથી.

આવા માણસો કોઇકવાર શિકારે કે મુસાફરીએ જાય ને જ્યારે સાથેનાં ભાતાં ખૂટી લાંબો વખત ભૂખ વેઠવી પડી હોય અને લાંબે અંતરે ન રહેવાય એવી કુદરતી ભૂખની સ્થિતિ પેદા થાય, ત્યારે ભરવાડ કે વટેમાર્ગુ પાસેથી થોડો મહા મુશીબતે સુકો લૂખો ટૂકડો મળે ત્યારે જ તેઓને ખરી ભૂખનું જિંદગીમાં પહેલીવાર જ ભાન થાય છે અને તેવી ચીજમાં શી લિજ્જત ને શો સ્વાદ છે, તે તે જ વખતે તેના જાણવામાં આવે છે, અને ત્યારેજ ખરી કુદરતી ભૂખનો અને સ્વાદમાત્ર ખરી ભૂખમાં જ છે તેનો અનુભવ થાય છે.

સ્થૂલને પાચતા સ્થૂલથી રાચતા સ્થૂલમાં નાચતા ભેાગ પેલા,
કામ કર્તવ્ય છે છવન તાત્પર્ય એ માનતા એમ ચાર્વાક ચેલા;

અરે કેાઇ વાર સારા પૈસાદાર પણ હમેશના રેાગી દરિયાઇ લાંબી મુસાફરીએ ગયા હેાય છે, તે સમયે કમભાગ્યે વહાણ આડે રસ્તે ચડી જતાં ને લાંબેા વખત જતાં ખેારાક તદ્દન ખૂટી જવાની બીકે અરધી પેાણી ભૂખ વેઠીને છતાં કિનારેા ન દેખાતાં થેાડાક રેાજ માત્ર થેાડાં પાણી ઉપર જ સહુને જિંદગી ગાળવા ફરજ પડતાં જ્યારે કિનારે ઉતરે છે ત્યારે ઊલટા ભલે શરીરે નબળા પાતળા દેખાય છે પણ ઘણાએક શરીરનેા બગાડ કચરેા નીકળી જતાં ઊલટા તદ્દન સાજા તંદુરસ્ત થઇ જાય છે. જો કે તેમાંથી શીખામણ લઇ કાયમની ખાઉધરાપણાની ટેવ સુધારી પાછા હતા તેવા નાદુરસ્ત અને રેાગી નથી થતા એ એક મેાટેા સવાલ છે.

જ્યારે ખરી ભૂખ હેાય છે ત્યારે ગળાં અને મેાઢાંનાં જ્ઞાનતંતુ તે સુચવે છે. કેમકે જેવા ખાવા બેસે તેવા મેાઢામાં ગળામાંથી પાણી છુટવા લાગે છે અને ખેારાક જેવેા મળે તેવેા પણ સ્વાદવાળેા જ મીઠેા લાગે છે ને ખેારાક લીધા પહેલા સંતેાષ વળતેા જ નથી, અને જ્યાં સુધી તે ન ખાઇયે ત્યાં સુધી ચેન પડતું નથી કે નથી કેાઇ કામમાં મન પરેાવાતું. ખેારાક જો મસાલા વગરનેા હેાય તેા પણ તે ખાતાં પૂરેા સ્વાદ આવે ને ખાવાની ચીજ પેાતાથી જ મીઠી લાગે, હેાંશથી ખાવે; તે જ ખરી ભૂખ છે.

ખેારાક વગર ચકરી આવવી, પેટમાં અળતરા થવી, પેટ ખાલી લાગવું, પેટ બળી જવું-બેસી જવું, એ એકે ખરી

દૃષ્ટિમાં જે જુએ તે જ માને ખરૂ અન્ય મિથ્યા ખધુ બેાલનારા;
જોઇ શકતા નથી બુદ્ધિથી એ પરે આત્મથી વેગળા એ બિચારા.

ધન્ય જીવન જીવે પારકા કાજ જે ધૂળ છે જીવવું સ્વાર્થ કાજે,
પરહિતે વાપરે સાધુ વિભૂતિઓ તેથી તે દેવપદમાં વિરાજે;

ભૂખની નિશાની નથી. તે તો લાંબા વખતની ટેવને લઈને પેટ ખાલીની નિશાની છે. ભૂખની ખબર પેટ–જઠરને આપવાની શકિત જ નથી. તે તો ઉપર જણાવ્યું તેમ મોંઢા ને ગળાંના જ્ઞાનતંતુનું જ કામ છે. આ જે ખોટાં ચિહ્નો થાય છે, તે જઠરની દિવાલ બહુ ખોરાક ખાવાથી ઠાંસી ભરવાથી તણાઈ મોટી થઈ ગઈ હોય છે, તેજ ખાલી થવાથી તેની લાગણી બતાવે છે; કેમકે જઠરની દિવાલ જ્યારે ખાલી હોય ત્યારે તાણીને પેટ ભરવાની ટેવથી તેણે સંકોચાવાની શકિત ગુમાવી છે. થોડો વખત તે દુઃખ વેઠી થોડા ભૂખ્યા રહી ટેવ સુધારવાથી બહુ ખરાબ નહીં થઈ હોય તો જઠરની દિવાલની સંકોચાવાની શકિત જેમ જેમ મેળવાતી જશે તેમ તેમ તે લાગણીઓ ધીમે ધીમે બંધ પડી જશે.

તમને બધાંને કદાચ આશ્ચર્ય થશે કે આ બધાને હઠયોગ સાથે શો સંબંધ છે? જુઓ–યોગીઓએ Appetite ખોટી ભૂખને જીતી છે અને તેથી તેને જ્યારે ખરી ભૂખ Hunger લાગે ત્યારે જ ખાય છે અને તેથી ગમે તેવા સાદા થોડા ખોરાકથી સંતોષાય છે એટલું જ નહીં પણ તેમને ખોરાકનો કોળિયો અમૃત જેવો જ લાગે છે અને તેમાંથી પૂરૂં પોષણ મેળવી એવો આનંદ ને તંદુરસ્તી મેળવે છે કે તેનો તમોને સ્વપ્ને પણ ખ્યાલ આવે તેમ નથી.

ધન્ય દધિચિ ઋષિ ધન્ય શીબિ નૃપે હાડ ને માસ દીધા પરાર્થે:
આજ તે અમર ચરા દેહથી જીવના હાથથી વાપર્યું તે જ સાથે.

દૂધ છૂટયા નહિ [illegible] છૂટયા નહિ તાથ [illegible] ભગવાં,
ભોગ ભાગ્યા નહિ યોગ લાગ્યો નહિ ભેખ લીધેલ છે જગત ઠગવા;

એટલે પહેલી નજરે તમને યોગીઓ દૂબળા, પાતળા, સુકી લકડી જેવા ભૂખ વેઠનારા જણાય છે તેવા નથી; પણ તે તો પૂરા તંદુરસ્ત, પૂરી રીતે પોષાએલા, શાંત મનવાળા સદા સંતોષી અને આનંદમાં મગ્ન રહેતા મસ્ત આનંદ શાંતિમય બ્રહ્મમય એકાકાર વૃત્તિવાળા જ હોય છે.

જેવા યોગીઓ રહે છે તેવા થાઓ એ જ પોતાનાં ચારિત્ર્યથી બોધ આપે છે. ગ્રહણ કરનારાને લાભ છે. બીજાઓ લાભ લે ન લે તેની તમને, અમને અને યોગીઓને પરવા જ નથી.



ભજન નિજ છોડીને ગામ ગામે ગયા સંતનિ મોટીને શિષ્ય કરવા,
અંતરે કામના નામના સાધુઓ ભટકના મઠના પેટ ભરવા.

પ્રકરણ ૧૦ મું

ખોરાકમાંથી પ્રાણજીવનશકિત ખેંચવા વિષેની યોગીઓની સમજાવવાની રીત

કુદરતની એક ફરજમાં કેટલીએક ફરજો સમાવવાની અદ્ભૂતશકિત અને જરૂરિયાત ફરજોને આનંદમય બનાવવાની કળાનાં કેટલાંએક દૃષ્ટાન્તો મળી આવે છે

તેમાંથી એકાદ શકિતનુ દૃષ્ટાન્ત આ પ્રકરણમાં આપવામાં આવશે. તે ઉપરથી તમે સ્પષ્ટ સમજી શકશો કે એક ફરજમાં કેટલીએક ફરજ કેમ સમાવી શકે છે અને છતાં શરીરની કેટલીએક ફરજો કેવી રીતે આનંદમય બનાવી શકે છે.

ખોરાકમાંથી યોગીઓ પ્રાણજીવન શકિત કેમ મેળવી શકે છે તેનો પ્રથમ વિચાર કરિયે; એટલું નક્કી છે કે માણસ તેમ બીજા પ્રાણીઓના ખોરાકમા શકિત અને તાકાત મેળવવા માટે પ્રાણજીવન શકિત ભરેલી છે અને તે પ્રાણજીવન શકિત માણસ અને પ્રાણીઓની જીભ, મોઢા અને દાંતના જ્ઞાનતંતુ (Nerves) મારફત મેળવી શકાય છે.

ચાવવાનં કૃત્ય પ્રાણને, જીવનશકિતને ખોરાકમાંથી જુદું પાડી શકે છે અને તે જુદી પાડવા ખોરાકનો બહુ જ

બારીક ભૂકો એકરસ થાય ત્યાંસુધી ખોરાકને ખૂબ ચા- પડે છે આ પ્રમાણે ખૂબ બારીક ભૂકો થવાથી પ્રાણજીવ શકિતના અણુઓ જીભ-મોઢાને દાંતના સીધા સંબંધ આવે છે.

ખોરાકના દરેક અણુની અંદર પ્રાણના કેટલાએક જી અણુઓ (Electrons) સમાએલાં છે જે ઝીણું અણુ બારીક ચાવવાથી અને મોઢાના સ્રાવ (Saliva) ની તે ઉપર રાસાયનિક ક્રિયા થવાથી છૂટાં પડે છે, તે પ્રાણજીવ શકિતના અણુઓની હજુ રાસાયનિક શાસ્ત્રીઓ શોધ ક શક્યા નથી; એટલું જ નહીં પણ ખોરાકમાં તેવા પ્રાણ જીવનશકિતના અણુઓની હાજરીનો તેમને હજૂ ખ્ય પણ આવી શકયો નથી. કેમકે હજૂસુધી શોધાયેલાં સાધન તે પકડાયા કે જણાયા નથી. જો કે સંભવ છે કે ભવિષ્ય કદાચ તેની શોધ કરી શકે તેવાં સાધન મેળવી શકશે. હા વાઇટેમેન્ટસ શોધ્યાં છે તે કદાચ તે કરે.

જેવા આ પ્રાણજીવનના બારીક અણુઓ બારીક ખોરા ચાવવાથી છૂટા પડે છે કે તુરત તેઓ જીભ, મોઢા દાંતના જ્ઞાનતંતુઓ તરફ જઈ માંસ અને હાડકામાં પસા થઇ જ્ઞાનશકિતનાં સ્થળો (Nervous systen storage houses) માં એકઠા થાય છે અને ત્યાં શરીરના દરેક અણુએ અણુને જીવનશકિત પહોંચાડવામ આવે છે.

આ બાજૂ એક માત્ર હકીકત જણાવિયે છિયે તેની વીગત જેમ જેમ આગળ જતા જશું તેમ તેમ સમજાવવા યત્ન કરશું

કેટલાએકને શંકા ઉદ્‌ભવશે કે હવામાં જ્યારે પ્રાણ જીવન શક્તિપુષ્કળ ભરી છે અને તેમાંથી જ્યારે વગર મહેનતે મળી શકે છે ત્યારે ખોરાકમાંથી તેજ શક્તિ મેળવવા કુદરતને ફોગટ મહેનત શું કામ કરવી પડે ? તેનો ખુલાસો એમ છે કે વિદ્યુત–શકિત વીજળી જેમ બધે ભરી છે પણ જેમ વીજળી જુદા જુદા પ્રકારની ને જુદા જુદા ગુણની ઘણી જાતની છે તેમજ પ્રાણ જીવન શકિત જુદા જુદા ગુણવાળી જુદા જુદા પ્રકારની છે તેથી તે દરેકના ગુણનો લાભ લેવા જુદી જુદી રીતે મેળવવી પડે છે. આ જુદા ગુણ કયા ને તે શું શું કામ શરીરમા આપે છે તે બહુજ સૂક્ષ્મ અને આ પુસ્તક માટે ખાસ જરૂરનું નથી. માત્ર એટલુજ જાણવું બસ છે કે આ બધા પ્રાણ શકિતના પ્રકાર શરીરની તંદુરસ્તી માટે જરૂરના છે. તેથી કેવી રીતે મેળવી શકય છે તે જ જણાવવામાં આવે છે.

પાણીમાંથી મળતી પ્રાણજીવન શકિત અમુક ગુણની છે. હવામાંની તે શકિત અમુક ફાયદા કરે છે, વગેરે. ખોરાકમાં જે પ્રાણ જીવન શકિત છે તે મેળવવાની રીત તેથી અહીં જણાવી છે. તેની શરીરમાં જરૂર છે માટે ઉપર તેની રીત

હોય અમૃત કદી સિંધુ રત્નાકરે તો પછી હોય તે કેમ ખારો ?
હોય અમૃત કદી સુંદરીના મુખે શું મરે પુરુષ તે ચૂમનારો ?

જણાતી છે ટૂંકામાં તે શક્તિ બારીક ચાવવાથી અને જ્ઞાન તંતુના મનૂદમાં તે ચૂસાવાથી છુટા, મેંઢા ને દાંત મારફત ખોરાકમાંથી તે મેળવાય છે

હવે ચાવવાની અને મોંઢાના સ્રાવ મળવાની સાથે સાથે ક્રિયા થાય છે તેના લાભ તપાસિયે. ગળવાને સહેલું થવા ચવાએલા બારીક ભાગ તે સ્રાવ સાથે ભળી લેયા થવા તેની જરૂર છે અને જો તે ક્રિયા સંપૂર્ણ રીતે ન થાય તો મળવાની મુશ્કેલી વધે છે તેટલું જ નહિ, પણ તે સ્રાવ સાથે મળી ખોરાકનો રસાયણિક ફેરફાર ન થાય તો જઠરને પચાવવાની મુશ્કેલી વધે છે જે મોંઢાના સ્રવથી પચે છે તે જઠર પચાવી શકતું નથી આ ચાવી બરાબર સ્રાવ સાથે મળવાની ક્રિયાનો સંપૂર્ણ લાભ લેના કેટલાએક તેમાં મુખ્ય ડાક્ટર ફ્લેચર તો ચાવવાની પ્રથા માટે સખ્ત ભલામણ કરે છે કે દરેક કોળિયો કમતીમાં કમતી જેટલા દાંત છે તેટલી વખત એટલે બત્રીસ વખત ચાવીને જ ઉતારવો જોઈયે જેથી મેંઢાના સ્રવ સાથે મળતા ખોરાક ખૂબ પચતા તેમાંથી અરેજગા પ્રાણ અથવા જીવન શક્તિ ખેંચી લેવાય છે બીજો લાભ તેથી જલદી ક્ષુધની થોડા ખોરાકથી જ શાન્તિ થય છે ને ત્રીજો લાભ દાતનાં મૂળિયાં મજબૂત બેસતા હોવાથી જિંદગીની છેવટ સ્થિતિ સુધી દાંત કાયમ રહે છે, તેજ પ્રમાણે યોગીઓ હમેશાં આ લાભ લેવા બહુજ કાળજીથી આ નિયમનો અમલ કરે છે

હોય અમી સ્વર્ગમાં, પતન શું સનત્કે ? ન ક્રમા હોય, ક્ષયરોગ ક્યાંથી ?
ખાસુ અમૃત વસે સંતની વાણીમાં તારશે તે બધ મૃત્યુમાંથી.

જો કે તેઓનું ધ્યેય પૂરી તંદુરસ્તી સિવાય આત્મજ્ઞાન સંપાદન થાય તે જ છે. વળી તેથી આડકતરી રીતે શરીરને પણ સારો લાભ મળે છે.

આગળ કહેવાઇ ગયું છે કે માણસ સિવાયનાં બીજાં પશુ, પ્રાણીઓ અને નાનાં બાળકો પણ કુદરતી રીતે, જ્યાં સુધી તેની આદત જલદી ખાઇ લેવા ટોકી ટોકી બગાડવામાં ન આવે ત્યાં સુધી આ લાભ મેળવી શકે છે.

પૂરું ચવાઇ રહ્યું ક્યારે ગણાય તે સમજવા સીધો સરલ રસ્તો એ છે કે જે ખોરાક ચાવતા હોઇયે, તેનો જ્યાંસુધી જરાપણ સ્વાદ મોઢામાં રહે, ત્યાંસુધી પૂરું ચવાયુ નથી. જ્યારે તે ચીજનો સ્વાદ આવતો તદ્દન બંધ થાય ત્યારે સમજવું કે પૂરૂં ચવાઈ ગયુ છે ને તેમાંથી જે લિજ્જત સ્વાદ જતાં રહે તે સાબીત કરે છે કે તેમાંની પ્રાણજીવન-શક્તિ બધી ચૂસાઇ ગઇ છે

આવા પૂરા ચવાયલા ખોરાકનો જે સ્વાદ અને લિજ્જત સંતોષ ઊપજાવે છે, મન સાથે મળતાં આત્માની સાથે એકમેક થવાથી જે આનંદ મળે છે તે તે લેનાર જ જાણી શકે છે. બીજા ઊનાવળે ખાનારાને તેનું સ્વપ્નું પણ આવી શકતું નથી. જેમ બહુ મોટા, બહુ જ ધર્મી, બહુ જ ગુણી, જેનાં વખાણ સદ્‌ગુણુ આચારથી પ્રથમથી જ જેને માટે અથાગ માન ઊપજ્યુ હોય, તેની સમક્ષ જતા આપણામા તેમનો

જગત વાટે ભર્યાં કંટકો કેસુદા ક્યાંક ગુલાબ સદ્કાર ઠગતાં,
પાગ અથડાય છે પત્થરો કોયલા ક્યાંક મણિ રત્ન માણેક મળતાં;

- પ્રતાપ–શોક પડે છે ને જે માન પેદા થાય છે તે આપણા જેની સાથે અગાધ પ્રેમ હોય તે લાંબે કાળે અચાનક મળે ને તે વખતે જે લાગણી આનંદ થાય છે તેથી જે ઝણઝણાટ કે આનંદની સ્ફુરણા થાય છે, તેનું જેમ બીજા પાસે વર્ણન પૂરેપૂરું આબેહુબ થઇ જ શકતું નથી, તેમજ ખોરાક પૂરો, નીચે જીવે ચાવી, તેમાંથી સંપૂર્ણ જીવન શકિત ચૂસાતાં જે લિજ્જત આવે છે તે પણ માત્ર અનુભવી જ જાણી શકે છે. તે કહી બતાવવા શબ્દો જ નથી. (આ તદ્દન ખરી અને અનુભવેલી હકીકત જ છે.)

વળી જે ખોરાકમાં પોષનાની વધારે શક્તિ હોય, સ્વાદ નહીં, તેમ તેમ તેમાં પ્રાણ જીવન શકિતનું પ્રમાણ વધારે હોય છે. એટલે એ પણ કુદરતના ડહાપણનો દાખલો છે કે પૈસણુ લેતાં સાથે સાથે લેનાં આવડે તો તેમાંથી જીવન શક્તિ પણ પૂરતી મેળવી શકાય છે.

યોગીઓ આ બધું જાણે છે માટે સારો પોષણવાળો જ બહુ થોડો ખોરાક લે છે ને તે પૂરો ચવાયે, જ્યારે તે ગ્રાસનો તદ્દન સ્વાદ અદ્રશ્ય થાય ને બારીક રસ થઈ પોતાની મેળે જાય ઊતરી જાય ત્યાં સુધી જીભને બરાબર મોંડામાં ફેરવી જરૂરાન્તિ ધીમે ધીમે ચવાવી પૂરું ચાવી ખાય છે એટલે થોડો ખોરાક પૂરતો થાય છે અને પૂરતી જીવન શક્તિ મળતાં દાંત સુદ્દઢ થાય છે.

જીવન પાટે પરે ક્રમ ભમ ક્યારેક પ્રભુ નાયક પરમ ઉંચા હેતો,
દિવ્ય આકારમાં સત્ અસત્ ભૂમતા અસત્ છોડી સદા સત્ય સેવો.

હવે સ્પષ્ટ સમજાયુ હશે કે જેઓ યોગીની રીતે ખાય છે તે જ્યારે બહુ સાદા થોડા ખોરાકમાથી પૂરતું પોષણ અને જીવનશક્તિ મેળવે છે ત્યારે તેથી ઊલટુ અરધુ ચાવ્યુ ન ચાવ્યું મોટા મોટા કોળિયાઓ ભરી, ઊતાવળે ઊતાવળે ગળે ઊતારી જાય છે તેને પચતુ તો નથી, પણ ખોરાકમાથી જોઈતું પોષણ મળતું નથી, એટલુ જ નહીં પણ વધારે ખોરાક ખાવો પડે છે જે ઊલટો જઠરમા કે આંતરડામા સડી બગાડો વધારી બહાર કાઢવાની મહેનતે રોગ મંદવાડ પેદા કરે છે

જેમ નક્કર ખોરાકનુ, તેમજ પ્રવાહી ખોરાકનું, જેવુ કે દૂધ જે બહુ જ પોષણવાળુ ને પચવે ઠીક ગણાય છે તે પણ જો ગળામાં કે મોઢામા રેડી અથવા મોટા ઘૂંટડાથી એકદમ ગળે ઊતારી જવાય છે તો તેમાથી જે પોષણ મળે છે તેનાથી અરધા દૂધમાંથી જો ચૂસીને અથવા નાની નાની ઘૂંટ મોઢામા લઈ મોઢામાં કમતીમા કમતી પંદર વીશવાર બધે ફેરવી પીધુ હોય તો તેટલાથી ઊલટુ બમણુ પોષણ અને જીવનશક્તિ મેળવાય છે કેટલાએક એમ ફરિયાદ કરે છે કે દૂધ અમને પેટમા ગડગડે છે તેનો ખુલાસો એમ છે કે નાને નાને ઘૂંટડે મોઢામાં ફેરવી નથી પીતા તેથી જ ગડગડે છે નાને ઘૂંટડે મોઢામાં ફેરવી પીશે તો ગડગડશે નહી

નાના બચ્ચા જ્યાંસુધી ધાવે છે કે ધાવણીમાંથી દૂધ

ચુમે છે, ત્યાંસુધી તે લાભ તેને પણ મળે છે; પણ જ્યારે ધાવણી સાફસૂફ ન રાખી શકાતાં તેને બદલે ચમચીથી દૂધ પાવામાં આવે છે ત્યારે તેટલો લાભ મળી શકતો નથી; કેમકે બચ્ચું તુરત દૂધ ગળનારી જાય છે. જો કે તેવે વખતે ચમચામાં બહુ થોડું દૂધ લઇ થોડી થોડી વારે પવાય તો તે ખોટું નથી.

ભાઇઓ ! આ રીતે ખાવાનો ઉપયોગ કૃપા કરી એકવાર કરી જૂઓ ને તે અનુભવ મળ્યા પછી હમેશની ટેવ પાડો. પછી જુઓ, તેના કેટલા ને કેવા લાભ છે; અને તેવી રીતે વરતવું જારી રાખી પ્રત્યક્ષ ખાત્રી કરો કે થોડા રોજમાં થોડા ખોરાકથી કેટલી તાકાત મળે છે ને આનંદી તંદુરસ્તી જિંદગી કેવી થાય છે.

લખનાર ચોક્કસ એટલું સમજે છે કે યોગીઓના જેટલી નવરાશથી, જેટલા આનંદથી અને તેમના જેટલી ફિકર રહિત સ્થિતિ ખાગ કરીને આજના ધામધૂમિયા-બહુ કામવાળા, હજાર રીતે ફિકર ચિંતાથી ઘેરાયેલા, ખોરાક ખાતી વખતે તેટલી શાંતિ રાખી ખાવા વખત મેળવી ન જ શકે, પણ તેમ એટલું પણ જાણે છે કે જો પૂરેપૂરું સમજાય, પૂરેપૂરી વૃત્તિ હોય તો જમવું, નહીંતર ન જમવું, ભૂખ્યા રહેવાનું પસંદ કરવું; પણ આટલી શાંતિ, ફુરસદ મેળવીને જ ખોરાક લેવાનું શરૂ કરશો તો તંદુરસ્ત પૂરા રહેશો.

જગતની વસ્તુ કે વ્યક્તિને અડકતા બહુ સ્થળે વાગતાં ક્રૂર કાંટા,
કાંઈ જાણે નહિ તે છતા માનવી રાખતો મગજમા અજબ ફાંટા;

ઉપરાંત તેમના કામ વગેરે નિશ્ચિત મનથી ઊલટાં ઉત્તમ પ્રકારનાં જ થશે.

જ્યાં તીવ્ર મરજી છે ત્યાં રસ્તો મળી જ રહે

When there is a will, there is a Way.

આ પ્રમાણે ખાવાથી થોડા ખોરાકે જેમ પૂરો સંતોષ થાય છે તેમ શરીરને બહાર કચરો કાઢવાનો પણ બહુ જ થોડો રહે છે. એટલે એક બાજુ ઊંચું પોષણ, પૂરતી પ્રાણજીવન શકિત મેળવાય છે, તેમ નકામા પદાર્થ જૂજ હોવાથી કાઢવા શકિત બહુ જ ઓછી ખરચાય; પરિણામે તંદુરસ્તી સાથે લાંબી જિંદગી પરાણે ટકે છે.

લખનાર સમજાવી શકે, યોગીઓ પોતાના તેવાં જીવનથી દૃષ્ટાંત પૂરાં પાડી શકે, પણ, વાચનાર ! અમલ કરવો તે તો કોઇથી ન બને; તે તો જાતે અમલમાં મૂકી તેવું વર્તન રાખિયે તો જ બને (અરે કોઈ પરાણે ખોરાકનો કોળિયો મોમા ખોસી શકે પણ પોતાની મરજી વિરુદ્ધ ગળે ઉતારાવી શકે? તે તો આપણે જ ઊતારવો પડે.) તેમ સમજ્યા બાદ તે અમલમા મૂકવાનું તો પોતાનાથી બની શકે

વખતોવખત ફરીફરીને કહેવાયુ છે કે શાંત મન વગર ખોરાક હવા પાણીમાથી પૂરેપૂરી પ્રાણ-જીવનશકિત આપણે

વાત પંડિત ફિલ્સુફની નેનરે માન અભિમાન નહિ ઘડીક છૂટે,
વૈદ્ય હુ ભક્ત હુ જ્ઞાની નિષ્કામ હુ એમ કહી ધૂર્ત તે જગત લૂટે.

રત્ન ખોયુ પડયુ હોય ઘર આગળે નજીકનાને નહિ એની ગમના,
રત્નને શોધવા બહાર તે ભાટકે અધિક સહવાસથી છે અવજ્ઞા,

અદશ્ય કરી શકતા જ નથી. જમતાં, ખાતાં, પીતાં, મનને સાથે જોડી દઢતાથી માનતા જ જાઓ કે હું જે ખાઉં, પિઉં છું તેમાંથી બધી પ્રાણ-જીવનશક્તિ મળતી જ જાય છે અને જેટલે અંશે હું તે મારા પોતામાં આમે જ કરૂં છું તેટલે અંશે શાંતિ મળતી જાય છે અને આત્મજ્ઞાન મેળવવા સાધન સ્વરૂપ શુદ્ધ કરતો જ જાઉં છું; તો પછી તંદુરસ્તી એ તો બિચારી તમારી ગુલામડી જ છે.

કસ્તુરી કિંમતી નાભિમાં છતાં એ ન જાણે કરી મૃગ વિચાર,
આંખથી સમીપમાં ઘરા વસતો છતાં જીવનમાં થાય એનો વિસારો.

પ્રકરણ ૧૧ મું

ખો રા ક

ખોરાક દરેક જણે શો લેવો, વનસ્પતિજન્ય, પ્રાણીજન્ય કે બીજો, તે અમે લેનારની મરજી ઉપર જ રહેવા દઇયે છિયે.

અમે જાતે અમુક જાતનો માત્ર સાત્વિક ખોરાક લેવાનું પસંદ કરિયે છિયે, છતાં એટલું સમજિયે છિયે કે જમાનાથી જે ટેવ પડી છે તે એકદમ જવી મુશ્કેલ છે જેમ જેમ બરાબર સમજાતું જશે કે બહુ સારાં પરિણામ કયા ખોરાક-માંથી મળે છે, તેમ તેમ ફેરફાર કરે એ જુદી વાત.

યોગીઓ પોતે તો વનસ્પતિજન્ય ખોરાક પસંદ કરે છે.

એક તો તંદુરસ્તીનાં કારણ અને વળી પૂર્વવાસીઓની જીવ દયા અહિંસા તરફ હમેશાં વૃત્તિ હોવાથી. જો કે યોગીઓમાં જેઓ જ્ઞાનમાં બહુ જ આગળ વધ્યા છે, તે તો વનસ્પતિજન્ય ખોરાકમાં પણ માત્ર ફળ, જીતુનું તેલ (Olive oil) અને મગફળી જેવાં જમીનમાં થતી સીંગો અને સાથે જાડા ઘઉંના લોટની ભાખરી ઉપર જ નિભાવ કરે છે. તોપણ જ્યારે તેઓ ફરવા નીકળે છે ત્યારે જો

કોઈ સુવર્ણ ને સુન્દરી શોધતા ભોગ વિલાસમાં જીવન ગાળે,
કોઈ મન કામના કીર્તિ ઘેલા બને ભાવિની ફિકરમાં હૃદય બાળે;

બીજી ટેવવાળા લોકોમાં નીકળી જાય છે તો તેઓ જે મળે તે ખાઈ લેતા અચકાતા નથી. તેઓ સમજે છે કે ખૂબ ચાવીને ધીમે ધીમે તેઓની ખાવાની રીત પ્રમાણે ખવાશે તો ગમે તે ખોરાક હશે તે તેઓને પચી જશે ને તેમાંથી જોઈતું પોષણ મેળવી જ શકાશે, અને બીજાને કોઈ રીતે બોજા કે અગવડરૂપ થતા જ નથી. જો ખૂબ જ ચાવીને આજના કાળની ગમે તે અપાચ્ય ચીજ પણ ખવાય તો સહેલાઈથી તે પણ પચાવી શકાય છે.

અને અમો તો તેવા યોગીઓના સિદ્ધાન્તને અનુસરીને જ લખિયે છિયે અને વાંચનારના મન ઉપર અમારા પોતાનો ખોરાક ખવરાવવા આગ્રહ રાખતા નથી. માણસ પોતે જ અમુક ખોરાકના ગુણદોષ પ્રથમથી સમજતો થાય અને તે પછી તે ખાવાની ચીજો પસંદ કરે એ જ જરૂરનું છે. પરાણે કોઈની પસંદગી બીજા ઉપર લાદવા જરૂર નથી, અને કદી તેવી ફરજ પાડો તો કાયમનું નભે પણ નહીં. જેમની આખી જિંદગી માંસાહારી તરીકે જ ગઈ છે તેને વનસ્પતિજન્ય ખોરાક વિષે ઠસાવવાનું અને જેની રાંધેલા ખોરાક ઉપર જિંદગી ગઈ છે તેને કાચો રાંધ્યા વગરનો ખોરાક ખવરાવવાનું આગ્રહથી ઠસાવવું એ નરી મૂર્ખાઈ જ છે.

એટલું જ માત્ર કહી શકિયે કે ખોરાકના સંબંધમાં વિચાર કરતા થાઓ ને જેમ જેમ તે વિષે બરાબર સમજાતું જાય ને મળે ઊતરતું જાય તેમ તેમ તમારી જાતે ફેરફાર

કોઈ આવા નભ્યા દોરડે લટકતા જગ જંજાળમાં સર્વ જોડે,
પ્રેમરસ ભક્તિમાં ડૂબતુ ભૂલતા જ્ઞાનનો શાન્ત રસ કોક લૂંટે.

કરતા જાઓ. અમે પરાણે અમારો અભિપ્રાય તમારા ઊપર લાદવાના કરતાં તમારી વિચારશક્તિ અને સમજ ઊપર મૂકવાનું જ વધારે પસંદ કરીએ છીએ. તમને જે પસંદ પડે, જે ખાવા રુચિ થયે, તે ખુશીથી ખાઓ. એટલી જ ભલામણ કે જે ખાઓ તે ધીમે ધીમે ખૂબ ચાવીને શાંત ચિત્તથી, મન મેળવી પૂરા આનંદ લિજ્જતથી મીઠું કરી ખાઓ અને વખતોવખત સાદી પણ જુદી જુદી વાનીઓ ખાઓ; એક વાનીને જ ન વળગી રહો. શી શી ચીજ બનતાં સુધી ન ખાવી જોઇયે, તેટલું જ આ પ્રકરણમાં કહીશું; પણ તે પણ માત્ર સલાહના રૂપમાં જ કહીશું.

વનસ્પતિજન્ય ખોરાક વિષે એટલું જ કહીશુ કે જેમ જેમ માણસની સમજ વધતી જશે ને તેના પૂરેપૂરા ફાયદા સમજાતા જશે તેમજ લોકો તે તરફ વળશે અને સમજશે કે **માંસ એ ખાવાને માટે મરજાયેલું જ નથી** પણ જ્યાં સુધી જેને તે બરાબર સ્પષ્ટ પોતાથી જ ન સમજાય, ખાત્રી ન થાય, ત્યા સુધી તે ખાવા મન દોડે, લલચાય ને આગ્રહથી પરાણે છોડે તેના કરતાં તે ખાય એ જ સારૂં છે. જ્યાં સુધી પોતાને માંસના બરાબર અવગુણ કે તેની જરૂરિયાત જ નથી એ સ્પષ્ટ સમજાયું નથી, તેની રગે રગે સમજમાં ઊતર્યું નથી, ત્યાં સુધી તે ખોરાક જારી રાખે એ જ તેને માટે ઇષ્ટ છે. કેટલાએક આ અમારા અભિપ્રાયને વજન નહીં આપે પણ અમારૂં કહેવુ જ ખરૂ છે, તેની ખાત્રી

વખત અને અનુભવ સાચું જ ઠેરવશે એમ અમારૂં અંતઃકરણ સાક્ષી પૂરે છે.

માંસનો ખોરાક અને વનસ્પતિજન્ય ખોરાકના ફાયદા ગેરફાયદા વિષે જેને જાણવા ઇચ્છા હોય તેઓએ તેવા વિષયનાં સેંકડો પુસ્તકો હાલ લખાયાં છે તે ભલે ખુશીથી વાંચી પોતાથી નિર્ણય કરી લે પણ તે વિષે પણ એટલી ભલામણ કરિયે છિયે કે બન્ને બાબત ઊપર જુદાં જુદાં પુસ્તકો વાંચી પોતે જ નિશ્ચય કરે. એકજ લત (Fad)ના એકજ આગ્રહમાં તણાયેલાંનાં જ પુસ્તકો ન વાંચે તેમ બન્ને જાતનાં ખોરાકમાંથી શું શું ને કેટલું કઇ જાતનું પોષણ મળે છે તેનાં પત્રકનો ખાસ અભ્યાસ કરે અને તેમ કરીને જ દરેક જણ પોતાનો ખરો નિશ્ચય કરી શકશે.

અમે માત્ર નીચેના સવાલોનો જવાબ વાંચનારને વિચારી જોવા માટે મૂકિયે છિયેઃ—

૧. તમો વધારે પડતો માંસનો ખોરાક તો નથી લેતા ? (લેતા હો તો ઓછો કરતા જાઓ.)
૨. તમો પોતાના ખોરાકમાં વધારે પડતી ચરબી (ઘી-માખણ વગેરે) અને તેવી ચીકાશવાળી ચીજો તો નથી લેતા ? (ઓછાં જ લેવાં જોઇએ.)
૩. તમો ઠીક ઠીક ફળનો ઉપયોગ હમેશાં કરો છો ! કે નથી જ લેતા કે બહુજ થોડાં ને તે પણ ક્વચિત જ લ્યો છો ? (ફળનો છુટથી ઉપયોગ કરવો જોઇએ.)

૩. મીલના દળેલા લોટ અને દાળનાં ફોતરાં કઢાવીને તો નથી વાપરતા ? તમો ઘઉંના થૂલાં સહીતનો ચારણી-એ જ ચાળેલા પણ આંકનો ચાળેલ નહીં તેવા લોટની રોટલી ને છોડાં સહીતની દાળ પોતાના ખોરાકમાં વાપરો છો ? (ઘંટીનો દળેલો જ વાપરવો મીલનો નહીં. તેમ છોડાં સહીત દાળો વાપરવી જોઇએ.) અને તેમજ કરવું એ ઊચિત લાગે તો બંને તે ફેરફાર ન કર્યા હોય તો કરવા નથી ઇચ્છા ? (તેવો ફેરફાર કરવો ઊચિત છે.)

૧. બહુ જ મસાલેદાર ભારે માલ મલિદાવાળી ચીજો તો નથી વાંપરતા ? (ગળપણ અને બહુ ઘી વાળી ચીજો ન અથવા બહુ જ થોડી તે પણ લાંબે અંતરે ખાઓ, ધાણાજીરૂં ને હીંગ કે જે લસણ ખાતા હોય તે લસણ બહુ જ થોડાં વાપરવાં.)

ઉપરાંત કોઈ અમને પૂછે કે ખોરાક સંબંધમાં કાંઈ સાધારણ નિયમ સૂચવો તો અમે કહીશું કે જુદી જુદી ખોરાકની વાનીઓ ચીજો ખાઓ પણ તે બહુ ભરે બહુ ઘી ગળપણવાળી ન જોઇએ. ઘી બહુ ન વાપરો. તળેલી ચીજથી દૂર જ રહો વધારે પડતું માંસ પણ ન ખાઓ. તમારી ટેવ હમેશાં સાદા ખોરાકની જ રાખો. ચાવીને ધીમે ધીમે ખાઓ, જે ખાઓ તે વહેમ રાખ્યા વગર ખાઓ

જગત ધારક પ્રભુ દોરીઓ એ ચનો આપણે નાચવું તે પ્રમાણે,
જોર ને ચોર શું હોય પ્રભુ દાસને નાવ ખેંચાય જેમ નીર તાણે;

એટલે નાહક પ્રથમથી મને પચતું નથી, શું ખાઉં, આ ચીજ તો મને પચે જ નહીં, આવા વહેમથી જો ખાવાનું શરૂ કરશો તો પચશે જ નહીં. હા, ખાધા પછી ખાત્રી થાય કે આ ચીજ ન પચી તો બીજીવાર તે ન ખાઓ.
('વગર દોકટરનો વૈદ' વાંચો)

સવારના જો નાસ્તા વગર ન જ ચાલે તો બહુ હલકો ને થોડો લ્યો. રાતમાં કાંઈ કામ કર્યું નથી, આરામ લીધો છે એટલે સવારમાં ખોરાકની જરૂર નથી. હમેશા લેવા ટેવ પાડી હોય તેને લીધે ખાવા મન દોડે છે. જો લ્યો તોપણ બહુ જ થોડો ને હલકો લ્યો.

જો બરાબર ચાવીને ને ખરી ભૂખે ખાવાની ટેવ પાડી હશે તો ખોટી ભૂખ લાગશે જ નહિ. જ્યારે ખરી ભૂખની ટેવ પડી હશે તે વખતે ખાની વખતે પેટમૂત્રાશી સાદી જેવી જે વખતે જરૂર હશે તે તરફ જ તમારી વૃત્તિ કુદરતી રીતે દોડશે.

જ્યારે કાંઈક પણ તબિયત અસ્વસ્થ જણાય અને ખાવા તરફ વૃત્તિ ન થાય અથવા ખાવું ભાવે જ નહીં ત્યારે એક બે ટંક ભૂખ્યા જરૂર ખેંચી કાઢો. થોડી ભૂખ હોય ને એક ટંક ન ખવાય તેની જરાય ફિકર ન કરો. ભૂખ્યું તેને કાંઈ ન દુખ્યું પણ હરગીજ ભૂખ વગર ન જ ખાઓ. પશુ તરફ નજર કરશો તો તમને ખાત્રી થશે કે

નાવ વરસદ આવે ઘણા નીરની મોજ કરવું નહિ કાંઈ જોવું,
ધારક વિના પૂરી પડશે નહિ ખાવની જેમ રચે પ્રભુ તેમ રેવું.

જીવન આનંદ આશા અમી વેલ છે જીવન સુખનો ઉડતો ફુવારો,
તેથી પ્રાણી બધા જીવનને તલસતા મૃત્યુને કોઈ નહિ ઇચ્છનારો;

જ્યારે તેને જરા ઠીક ન હોય ત્યારે તે ભૂખ્યાં જ રહે છે અને જ્યારે સ્વસ્થ તબિયત થાય ત્યારે જ ચરે છે કે ખાય છે. આ તેઓ આપણને શીખામણ આપે છે છતાં ન સમજિયે ન ચેતિયે તેથી જ વધારે પડતાં માંદાં થઇયે છિયે.

બીજી તરફથી ખોરાક માટે અમે વધારે પડતી ચાપચીપ કરવાનું એટલે દરેક વખતે ખોરાક માપીને તોળીને ખાવું કે બારીકીથી ગુણ દોષ તપાસ્યા સિવાય ન ખાવું એવું કરવા કહેતા નથી. માત્ર સાધારણ સાવચેતી રાખી ખોરાક ખાવો એટલું જ જરૂરનું છે. ફરીફરીને કહેવાય છે કે ખરીભૂખે બરાબર ચાવીને ગમે તે થોડો ખોરાક ખવાયો હશે તો કુદરત તે પચાવશે જ.

જેમ બને તેમ કુદરત તરફ ને સાદા ખોરાકને જ વળગો.

સારા મજબૂત તાકાતવાળા તંદુરસ્ત માણસો કોઈ ખોરાકથી ખાસ ભડકતા નથી, વહેમાતા નથી આનંદી રહો, પૂરા ધીમા લાંબા શ્વાસ લ્યો, ભૂખ પ્રમાણે ખાઓ, સાદી જિંદગી ગાળો, તો પછી દરેક ખોરાકની ચાપચીપ કરવા જરૂર જ નહિ રહે. તમારી પ્રેરણાબુદ્ધિ સુચવે તેને અનુસરો. કેમકે તે સિવાય બીજો તમારો સાચો ગુરુ કે મિત્ર નથી. (વધારે ખુલાસા માટે 'વગર દોકડાનો વૈદ' વાંચો)



જીવન માનવ તણું કર્મ ભૂમિ મહા પુણ્યના પુંજથી તે પમાતું,
જીવન માનવતણું ક્ષેત્ર વિવેકનું મોક્ષ ધામે અહિંથી જવાતું.

પ્રકરણ ૧૨ મું

પાણી

ઉપયોગ મુખ્ય એ શીખવે છે કે પાણી પીવાનો બરોબર ઉપયોગ સમજો અને તેનો પુષ્કળ ઉપયોગ કરો. પાણી કુદરતની પ્રથમ જરૂરિયાતની ચીજ છે તે વિષે કહેવું જ ન પડે. પણ આપણે આપણી આદતો એવી બગાડી છે કે આપણે કુદરતી કાયદા ભૂલી ગયા છીએ. ઘણું નાનાં છોકરાં પાણીનો ઉપયોગ કાંઈક જાણે છે, પણ તે પણ જેમ જેમ ઉમરે મોટું થાય છે તેમ તેમ તે પણ દેખાદેખીએ ભૂલી જતાં જાય છે. આમ થવાનું એક કારણ તો એ છે કે મોટાં શહેરોમાં ઠંડું પાણી મળતું જ નથી. જ્યાં જુઓ ત્યાં ઊનાં અથવા સ્વાદ વગરનાં ન રુચે તેવાં પાણી હોય છે એટલે પણ પાણી પીવાની ટેવ ઓછી થતી જાય છે, અને તેથી પાણીને બદલે સોડા, શરબત, તેવાં પીણાં તરફ વળે છે અને પાણી ભૂલાતું જાય છે, તેમ કામમાં વ્યવસાયમાં એવા રોકાયેલા રહેવાય છે કે એક બે વાર શરૂઆતમાં પાણી પીવા પ્રેરણા-મન સૂચવે છે પણ હમણાં ક્યાં પિયે, આટલું પૂરું કર્યા પછી વાત-એમ કરી કરી પ્રેરણાને યાદ આપવાની ટેવ આપણે ભુલાવી દઈએ છીએ એટલે તે ચેતવતી

દેવ દુર્લભ મળ્યો માનવી દેહ આ વિરપની વાટ તું કેમ ગાળે,
અર્ક ગુલાબનો ખૂબ મોંઘો મળ્યો ઢોળતો કાં અરે કીચ ખાળે

બંધ થાય પછી ઊલટા આપણે ફરિયાદ કરિયે કે અમને તૃષ-તરસ લાગે છે જ ક્યાં કે અમે પાણી પિયે। પણ શરૂઆતમાં જે વખતે પાણીની પ્રેરણા થાય છે તે વખતે હજાર કામ પડતાં મૂકી પાણી પીવાની ટેવ રાખી જ હોત તો જરૂર તમને તૃષા-તરસ લાગી છે એવુ ભાન થાત અને પ્રેરણા ચેતવત પણ ખરી

ધીમે ધીમે એવી આદત કરી દઇયે છિયે કે તૃષા લાગ્યા છતા પાણી પીતા જ નથી અને પછી જ્યારે પ્રેરણા ચેતવતી બંધ થાય ત્યારે એમજ ફરિયાદ કરિયે છિયે કે તૃષા લાગ્યા વગર અમે પાણી પિયે એવા મૂરખ નથી તેથી આગળ જૂજ એવા પણ રોઝ જોવામાં આવે છે જે એમ કહે છે કે પાણીની તૃષા-તરસ એ એક રોગ છે અને પાણી પીવુ એ કુદરતની વિરુદ્ધ છે એવાની સાથે દલીલ કરવા જરૂર જ નથી માત્ર કુદરતી રીતે રહેતા જંગલી માણસો અને બીજા પશુપક્ષી પ્રાણીની કુદરતી ટેવ ઊપર ધ્યાન આપશો તો સત્ય તુરત જણાઈ આવશે

યોગીઓ તો પાણીનો ઉપયોગ એટલો બધો જરૂરનો ને ઉપયોગી સમજે છે કે તંદુરસ્તી માટે માત્ર હવા કરતા જ ઊતરતી પાણીની જરૂરિયાત ગણે છે જેમ હવા વગર જિંદગી પાંચ મીનીટ ભાગ્યે જ ટકી શકે તેમ પાણી વગર ભાગ્યે જ પખવાડિયુ જિંદગી ટકે માણસનો મોટો ભાગ

રત્ન ચિંતામણિ હાર હાથે ચડ્યો કાચ બદલે અરે કાં ગુમાવે,
આંખ ઉઘાડીને નિરખ તુ માનવી! પ્રાપ્ત અવસર ફરી હાથ ના'વે

જીવનનું ચિત્રપટ હાથ લીધા પછી ફેરવી ફેરવી પૂર્ણ કરવું,
વાસના જો રહી અલ્પ પણ અંતરે તો પડે ચિત્રપટ અન્ય ધરવું;

જે માંદા રહે છે તે ઓછું પાણી પીવાથી જ. જેમ છોડ પાણી અને ખોરાક જમીનમાંથી ચૂસીને જ નભે છે તેમ માણસને પણ પૂરું તદુરસ્ત રહેવા પૂરતાં પાણીની જરૂર જ છે. અને જો તંદુરસ્તી બગાડી હોય તો પણ તે પાણીના છૂટા ઉપયોગથી જ પાછી મેળવી શકાય છે. છોડને પાણી વગર કોઈ રાખે ખરું ! ઘોડાને કોઇ તરસ્યો રાખી મરવા દેશે ? અને છતાં માણસ જેવું પ્રાણી માત્ર થોડા આળસે પાણી પીધા વગર તરસ વેઠી ઊભી બિમારી હાથે કરી નોતરે છે.

પાણી પીવાની બરોબર જરૂરિયાત સમજાવ્યા પછી હવે પાણીનો શરીરમાં શો ઉપયોગ છે તે તપાસિયે અને પછી વિચારિયે કે જરૂરના પ્રમાણમાં આપણે પાણી પિયે છિયે કે કેમ ?

(૧) પ્રથમ તો આપણાં શરીરમાં ૭૦ ટકા એટલે સોમાં સીતેર ભાગ તો પાણી જ છે. આ પાણીમાંનું થોડું ઘણું હરરોજ વપરાય છે, શોષાય છે, સૂકાઇ ઊડી જાય છે તેની અવેજમાં પાણી પૂરું પાડવું જ જોઇએ. તેમ પૂરું ન પાડિયે ને શરીરને તાજું તંદુરસ્તીમાં રાખવાનું ઇચ્છિએ એ બની શકે જ નહીં.

(૨) ચામડીનાં ઝીણાં કાણાં જે કરોડો છે તેમાંથી હરપળે પાણી બહારની ગરમીથી બાષ્પભવન વરાળ રૂપે

ભોગવ્યા વગર નહિ નાશ એનો કદી કર્મ પ્રારબ્ધનું કરજ ભરવું;
રંક કે રાય હો જંતુ કે દેવ હો કર્મ પટમાંહ્યમાં સતત ફરવું.

નિત્ય વ્હેતું સતત નીર નિર્મળ રહે તેમ જીવન વહે તે જ સારૂં,
નીર વ્હેતું નથી તો જ ગંધાય છે તેમ જીવન પ્રમાદે નઠારૂં;

અદશ્ય રૂપે ઊડતું જ જાય છે. જ્યારે દેખાય તેવાં ટીપાંના રૂપમાં થઈ નીકળી જાય કે ઉડી જાય તેને માટે અંગ્રેજીમાં Sweat પરસેવો એ જુદો ને ખબર પડ્યા વગર અદશ્યરૂપે હરપળે ઊડતો જાય તેનો જૂદો શબ્દ Perspiration છે. આપણી ગુજરાતી ભાષામાં તો બન્ને રીતે નીકળી જતાં પાણીને એક પસીનો એ નામ જ અપાયું છે. કોઇ વાર થોડા પસીનાને પસીનો ને બહુ પસીનાને કાઠિયાવાડમાં ધામ શબ્દ લૌકિકમાં કોઇક કહે છે પણ સ્પષ્ટ તેવો ભેદ નથી. બન્ને માટે પસીનો ને ધામ એક જ અર્થમાં પણ વપરાય છે.

ચામડી વાટે અદશ્યરૂપે એટલો વરાળરૂપે પસીનો થાય છે કે જો તે થનો અટકાવવા શરીર ઊપર વારનીશ લગાડવામાં આવે તો થોડા વખતમાં માણસ મરી જ જાય છે. આ કલ્પના નથી. એક નાટકમાં એક માણસને દીપડા (Leopard)નો વેષ આપવા આખા શરીરને ચિત્તાના પટ્ટા જેવા દેખાવ કરવા જુદા જુદા રંગનો વારનીશ લગાડી દીધો જેથી પસીનો થતો અટકીજ ગયો અને થોડા વખતમાં તે માણસનું મરણ નીપજ્યું. તેમજ રોમમાં એક માણસને દેવનો દેખાવ દેવા સોનેરી શરીર બતાવવા સોનાનો વરખ પ્રથમ વારનીશ લગાડી આખા શરીરે લગાડી દીધો તે વખતે પણ તેજ પરિણામ આવ્યું. કુદરતી રૂપ બદલાવી બીજું રૂપ આપવા ગયા ત્યાં પસીનો થવાની રીત અટકવાથી ત્યાં આવાં ભયંકર પરિણામ આવ્યાં.

પુષ્પ ખીલ્યા કરે ઝરણું રેલ્યા કરે એમ જીવન વહો કર્મ વાટે,
નિત્ય મસ્ત થઇ વીજના તાર સમ ધ્હોડ્યે આખરે અમર ઘાટે.

જીવન જીવતું પડે તે નહીં વેઠ છે ગોઠ ને ઠસરકા હોય તેમાં,
જીવન જીવે કળા પૂર્ણ આનંદથી સ્વાદ મીઠાશ ઉલ્લાસ એમાં,

પસીનાને રાસાયણિક રીતે પૃથક્કરણ કરતાં તેમાં પાણી સાથે શરીરનો બગાડો નીકળે છે એ માલૂમ થાય છે વળી પસીનામાં દુર્ગન્ધ અને ચિકાશ હોય છે તેથી આપણે પણ બગાડ નીકળ્યાનો અનુભવિયે છિયે તેથી જો તે અટકાવવામાં આવે તો તેથી માઠું પરિણામ નીપજે એ દેખીતું છે. શરીરનું મનોહરકામ હરપળ થયા જ કરે છે તેથી તેમાંથી ઓછો વત્તો બગાડ નીકળી જ જવો જોઈયે અને તેને સ્થલે નવો ભાગ બનાવવાનું ખોરાકમાંથી રસ થઈ બનતો જ જાય છે આ બગાડ શરીરમાં રહેવા દેવો એ પરવડતું જ નથી જો તે ન નીકળે ને શરીરનાં એકઠો થાય તો તે ઝેર રૂપે વર્તે છે અને પરિણામે રોગ ઉત્પન્ન થાય છે આવા ગલીજ Germs જન્તુઓને રહેવાનું વધવાનું સ્થાન બને છે ચોખ્ખા ગાત્ર નિરોગી શરીરમાં જન્તુ ઉગી કે ટકી શકતા જ નથી. પણ આવા ઓછું પાણી પીનારાઓ જળ મળે એટલે મહેનાઈથી તેને રહેવા વધવા સ્થાન મળે છે આ વિષય વિશે જ્યારે સ્નાન–ન્હાવનો વિષય ચર્ચશું ત્યારે વધારે કહેશું પાણી હરહમેશ બહુ જ ઉપયોગી છે તે શરીરના અંદર અને બહારના ભાગમાં બહુ જ જરૂરનું છે જ્યારે તન્દુરસ્તીનાં સાધન બરાબર કામ કરતાં નથી ત્યારે બધાને તન્દુરસ્ત બનાવી તન્દુરસ્તી સાચવવા બહુ જ મદદ કરે છે પાણી છૂટથી વાપરવાની સલાહ કાન તજે કોઈ ન નાંખશો આજથી જ અમુક વખતે આટલું પાણી પીવા જ

ધ્યેય આદર્શ વિણ જીવન આ જીવતું મૃત્યુથી એ જ છે દુઃખદાઈ,
ધ્યેય રાખ્યા વિના જોમમાં હિંડતું સઘળે પતન ત્યાં જરૂર થાઈ.

કરવું એ નિયમ બાંધી તેને બરાબર વળગી રહો એટલે થોડા રોજ પછી તે વખત તરસ લાગી પાણી પીવાનું એ ક્રમ સૂચવશે એટલું જ નહીં પણ જ્યાંસુધી પાણી નહીં મળે ત્યાંસુધી ચેન જ નહીં પડે.

આ સલાહ તદ્દન સાદી ગણી કાન તળે કાઢી ન નાંખશો. બરાબર અમલ કરો. આ વાચનારમાંથી દશમાંથી ઓછામાં ઓછા સાત જણને આ સલાહ જરૂરની જ છે. વાંચનાર! તું પણ પોતે બારીકીથી વિચારી જો કે પુષ્કળવાર પાણી તું પીધા કરે છે! જો ન કરતો હો તો તે પીવાનું શરૂ કર.

પસીનાનો બીજો ઉપયોગ શરીરની કુદરતી જોઇયે તે કરતાં ગરમી વધી ગઇ હોય તો તે વધારે પડતી ગરમી ઓછી કરી નાંખવાની છે. ઊપર કહેવાઇ ગયું છે કે શરીરનો બગાડ કાઢવા પસીનો ઉપયોગી છે. આમડી, મૂત્રપિંડનો બગાડ કાઢવાની મદદરૂપ થાય છે અને પૂરતું પાણી પીધા વગર આમડી બગાડ ન કાઢી શકે એ નિર્વિવાદ છે.

પસીનાથી ચોવીસ કલાકની અંદર દોઢ પૅાઇન્ટથી બે પૅાઇન્ટ એટલે લગભગ અઢીથી ત્રણ શેર પાણી ઊડી કે નીકળી જાય છે. આ તો સાધારણ સ્થિતિવાળાનું પ્રમાણ છે પણ જેને બહુ મહેનતનું કામ કરવું પડે છે તે તો તેથી બહુ મોટા જથ્થામાં પસીનારૂપે બગાડવાળું પાણી કાઢી નાખે છે. સૂક્કી હવામાં આપણે ગરમી વધારે સહન

લેહી રહે છે તેને શુ કહેવુ ? કેમકે પાણી વગરનું સકું લોહી તો "ધૂક"જ છે સુકી ભૂકી જ છે.

શરીરના ક્ષાર યુરિઆ નામના બગાડને શરીરમાથી બહાર કાઢી નાખવા પણ મૂત્રપિંડને પુષ્કળ પાણીની જરૂર છે તેમજ મોંઢાના સ્રાવ (Saliva) જઠર રસ (Gastric juice) પિત્ત Bile, પેન્ક્રિઆટિક રસ Pancreatic juice વગેરે રસો જે વગર પાચન થઇ શકતું જ નથી, તે બધા પેદા કરવા માટે પાણીની પૂરી જરૂર છે પાણી બંધ કરો કે ઓછુ કરો એટલે આ જરૂરિયાતો પૂરી પડતી અટકે છે એટલું હજૂ સ્પષ્ટ થયુ છે કે નહીં ? જો સમજાયુ હોય, ગળે ઊતર્યું હોય તો મારા ઊપર મહેરબાની કરી આ તકથી ક્ષણથી પાણી પીવા પૂરતી કાળજી રાખો ને તે અમલમા મેનશો જ એ બદલ આ વાંચવુ પડતુ મૂકી હમણાં જ એક પ્યાલો આગરે પોણો શેર પાણી પિયો.

એક રસાયણિક શાસ્ત્રી તો ચોખ્ખા શબ્દોમા કહે છે કે બધા જીવો પાણીમાં જ તરતા રહે છે અને જો પાણીની હસ્તી ન હોય પાણી ન જ હોય તો જીવન-જીવ હરગી જ ટકી જ ના શકે તો પછી પાણી વગર તંદુરસ્તી સંભવિત જ કેમ બને ?

હવે શરીરમા કેટલા પાણીની જરૂર છે તેનો અંદાજે

ઊડવું ઊડવું જીવનનો મર્મ છે, એ જ જીવન ધરે જગત સિદ્ધિ,
ઊડવું ઊડવું જીવનનો ધર્મ છે એ જ જીવન વરે આત્મ સિદ્ધિ;

આ પૂરતાં પાણીને અભાવે જ લોહી વગરના ફિક્કા, સુક્કા, લૂખા, ચહેરા નજરે પડે છે. તેઓની ચામડી સુકી લૂખી લોહી વગરની દેખાય છે અને તે આપણને સુકુ ફળ યાદ આપે છે. જેને પાણીમાં પલાળિયે ત્યારે તાજું લીલું દેખાય છે વળી પાણીની તંગીને લીધે તેને પિશાબ વાટે ઝાડા વાટે બગાડ નીકળી શકતો નથી. એટલે નાદુરસ્ત રહે છે. આ માત્ર પાણીના ઓછા વપરાશને લીધે છે.

બહારથી સાફસૂફ રહેનારા, બહારની જરા ગંદકીથી ડરનારા, શરીરની અંદર થોડાં પાણી પીવાની ખોટે કેટલી ગદી ગટરો ભરી છે તેનો જરા નીચે જીવે વિચાર કરશો? ને ભૂલ સમજાય તો પાણી છૂટથી પીશો? જેમ બહાર સ્વચ્છતાની જરૂર છે તેમ શરીરના દરેક અવયવ, અરે દરેક અણુએ અણુને સાફ રાખવા પાણીની પુષ્કળ જરૂર છે એ ગળે ઊતરશે કે "એ રામ એના એ" તમો કહેનાં ભલા અને અમે સુણતા ભલા.

શરીરના પોષણને રસ રૂપમાં દરેક ભાગમાં પહોંચાડવાને શરીરના બગાડને બહાર કાઢવા પૂરતાં લોહીની જરૂર છે ને પૂરતું લોહી રહેવા પુષ્કળ પાણીની જરૂર છે અને શુદ્ધ લોહી વગર જિંદગી ટકી ન શકે માટે જ લોહી એ જ જીવન છે એમ કહિયે એમાં જરાય અતિશયોક્તી નથી. અને જો લોહીને જિંદગી કહિયે તો પાણી જે વડે શુદ્ધ

કર્મ ને ધર્મ બે જીવનની પાંખ છે એ જ લઇ જાય છે અમર સ્થાને,
કર્મ ને ધર્મ બે જીવનના ચક્ર છે એ ચના શાંતિ કેરા નિવાને.

જીવન હલકું હરો તે તરે સ્હેલથી જે હશે ભારે તે ડૂબવાનું,
માન અહંકારનો ભાર ભરવો નહિ સરલ નિર્દોષ થઈ નાચવાનું;

લેહી રહે છે તેને શું કહેવું ? કેમકે પાણી વગરનું સકું લોહી તો "ધૂડ"જ છે સૂકી ભૂકી જ છે.

શરીરના ક્ષાર યુરિયા નામના ગગાડને શરીરમાથી બહાર કાઢી નાખતા પણ મૂત્રપિંડને પુષ્કળ પાણીની જરૂર છે. તેમજ મોંઢાના સ્રાવ (Saliva) જઠર રસ (Gastric juice) પિત્ત Bile, પેન્ક્રિઆટિક રસ Pancreatic juice વગેરે રસો જે વગર પાચન થઇ શકતું જ નથી, તે બધાં પેદા કરવા માટે પાણીની પૂરી જરૂર છે પાણી બંધ કરો કે ઓછું કરો એટલે આ જરૂરિયાતો પૂરી પડતી અટકે છે એટલું હજૂ સ્પષ્ટ થયુ છે કે નહીં ? જો સમજાયુ હોય, ગળે ઊતર્યું હોય તો મારા ઉપર મહેરબાની કરી આ તરફથી ક્ષણથી પણી પીવા પૂરતી કાળજી રાખો ને તે અમલમા મેલશો જ એ બદલ આ વાંચવું પડતું મૂકી હમણાં જ એક પ્યાલો આશરે પોણો શેર પાણી પિયો.

એક રાસાયણિક શાસ્ત્રી તો ચોખ્ખા શબ્દોમા કહે છે કે બધા જીવો પાણીમા જ તરતા રહે છે અને જો પાણીની હસ્તી ન હોય પાણી ન જ હોય તો જીવન-જીવ હરગીજ ટકી જ ના શકે તો પછી પાણી વગર તંદુરસ્તી સંભવિત જ કેમ બને ?

હવે શરીરમા કેટલા પાણીની જરૂર છે તેનો અંદાજ

સ્નેહ ગાનંદના જે હલેરા વડે જીવનનું હોડકું નિત્ય હાંકો,
પ્રભુ કૃપા વાયુને અનુસરી ચાલતું રાખવો ના મને પેશ ફાકો.

કરી શકિયે, કેમકે પસીના વડે ગરમી પસીનાથી ઊડી ઓછી થતી જાય છે પણ ભેજવાળી ગરમી સહન બહુ ન થાય કેમકે તેમાં તેટલી ત્વરાથી પસીનો થતો નથી એટલે ગરમી ઓછી થતી નથી

ફેફસા વાટે પણ પાણી સારા જથ્થામાં નીકળી જાય છે, શ્વાસ વાટે ઊડી જાય છે તેમ મૂત્રપિંડ માર્ફત પણ પાણી આશરે ચાર શેર નીકળે છે. આ બધું પાણી પૂરતુ પાડવા પૂરતુ પાણી પીવું જ જોઇએ. જો તે પૂરૂં પાડવામાં ન આવે તો શરીર પોતાનું કામ-બગાડ પૂરતા કાઢી નાંખી શકતું-કરતુ ન હોવાથી સારી તંદુરસ્તી ન જ રહી શકે.

આ સિવાય પણ શરીરના બીજા ઉપયોગ માટે પણ પાણીની જરૂર પડે છે. ફેફસાંમાં શરીરમાં ગરમી નિયમિત કરવા ઉપરાંત ખોરાક પચાવવામાં અશુદ્ધ લોહીનો બગાડ પ્રાણવાયુ વપરાયાથી જે શુદ્ધ લોહી થવા બગાડ બાળી નાંખવા જે ગરમી જોઇયે તે પેદા કરવામાં અને પેદા થતી ગરમી બહુ વધી જઇ નુકશાન ન કરે તેને ઓછી કરવા પણ પાણીની જરૂર પડે છે.

લોહીને ધોરી નસમાં અશુદ્ધ વાહિનીઓમાં પસાર થવા લઇ જવા પૂરતુ પ્રવાહિ સ્થિતિમા રાખવા તેમ પોષણ થયેલા ભાગમાંથી જે ભાગ શરીરના દરેક ભાગમાં પહોંચાડવા તેની પાતળા લોહીમાં ભળે તેવા રસના રૂપમાં કરવા પણ પાણીની કેટલી જરૂર છે તે સમજાશે.

ચેતર જાણીને જીવન જે જીવતા તેમને જીવન મીઠાશ ક્યાંથી ?
જીવનને દેવ દીધી કળા સમજતા રત્ન તે કાઢતા રેતમાંથી ;

પાણી પૂરતું ન પડાય તો લોહી ઘાટું થઈ પ્રમાણ પણ ઘટે ને બરાબર શરીરના દરેક ભાગમાં પહોંચવા જેટલું પાતળું ન રહે તો બરાબર દરેક જગ્યાએ ન પહોંચાડી શકાય, તેમ અશુદ્ધ લોહી જે શરીરના બગાડ લઇ પાછું વળે તે પણ પૂરતું પાતળું ન હોય તો બગાડ રસરૂપમાં પાતળા ન થાય અને વાહિનીઓમાં પસાર ન થઈ શકે તો બગાડ એકઠો થઇ શરીર બગાડે; કેમકે બગાડ ફેફસાં, ચામડી, મૂત્રપિંડ સઘી લોહીની નસો ન પહોંચાડતાં શરીરમાં એકઠો થઇ તંદુરસ્તી ખરાબ કરે.

આ ખાસ ઉપયોગી ને યાદ રાખવા જેવું છે. બગાડ કાઢવા સંબંધી યંત્રો પૂરૂં પાણી ન પીવાય તો બગાડ કાઢવા અસમર્થ જ થાય. તેમજ પૂરતું પાણી ન પહોંચવાથી આંતરડાંમાં કચરો ઝાડો સૂકો પડી બંધકોશ કબજિયાત પેદા થઇ તે રીતે પણ શરીર બહાર જતો બગાડો અટકે.

યોગીઓ પૂરતી રીતે સમજે છે કે શરીરના ઘણા રોગ માત્ર પાણીની ખોટથી જ પેદા થાય છે અને તે પુષ્કળ પાણીથી અટકી જાય છે.

ટૂંકામાં શરીરની પોષણની ચીજો શરીરના દરેક ભાગમાં ભેળવી કરવા અને શરીરના બધા બગાડ પૂરતા બહાર કાઢવા પુષ્કળ પાણીની અતિ આવશ્યકતા છે. પાણી પીવાને પૂરતા પ્રમાણમાં પીવા પૂરતાં કારણ સમજાવવામાં આવ્યાં હશે.

જીવનની પાંખડી પાખડીએ ભર્યાં પ્રભુ તણા રાગ શોધાય ભીના,
જીવન સર્વાંગથી સાધુના ભીતરે જીવન તે ...

જીવન તે કર્મ છે કર્મ તે જીવન છે કર્મને જીવનની અસર જોડી,
જીવન ને કર્મ તેને નહિ વળગતાં જેમણે પ્રકૃતિ જડણ તોડી;

સરવાળો ફરી ફરી પ્રત્યક્ષ તમારું ધ્યાન ખેંચિયે એટલે તમારી નજર આગળ તરે.

કયે રસ્તે ? કેટલું પાણી નીકળી જાય છે ? કયા રૂપમાં ?

૧ ચામડી વાટે	૨ શેર	પસીના તરીકે
૨ ફેફસાં વાટે	૧ એક શેર	શ્વાસ વાટે
૩ મૂત્રપિંડ વાટે	૪ ચાર શેર	પિશાબ વાટે

૭ સાત શેર

ઉપરાંત આંતરડાંમાંથી નાક, કાન, આંખમાંથી, લીંટરૂપે, મેલરૂપે આંસુરૂપે વગેરે બીજામાંથી પણ પાણી જાય છે. વળી શરીરના અણુએ અણું લીલા ભીના રાખવા પણ પાણીની જરૂર છે. આ ઉપરાંત પચાવવા જોઇતા સારમાં લોહીને પાતળી સ્થિતિમાં રાખવામાં એમ બધું મળી દશ શેર પાણીની ચોવીશ કલાકમાં જરૂર પડે છે. તેમાં તમો ખોરાક પ્રવાહી રૂપમાં જે લેતા હો તે બાદ નજ કરવો જોઇયે. છતાં બાદ ગણિયે તોપણ ઓછામાં ઓછું દરેક પુખ્ત ઉમરના સ્ત્રી પુરુષે ચોવીશ કલાકમાં આઠ નવ શેર પાણી અવસ્ય પીવું જોઇયે. થોડું વધારે પીવામાં સારું છે. " નુકશાન નથી પણ હરગીજ ઓછું ન પીશો."

યોગીઓ વધારે પાણી પીવાથી લોહી પાતળું પડી જશે એવી બીક રાખતા જ નથી. તમે પણ યદી વધારે પાણી

સત્વ કરમો દઇ જીવન વિજળનું કાર્ય ઉધારનું બહુન પેરે,
ધૂમનું ધોરણ માજનુ ગજાડનું જ્યાં સમી ના પમ્યો જીવ નેરે.

જીવન લખપી નહિ જીવન નહિ ઠસરેડો। જીવન છે કર્મની સભર ભૂમિ,
પ્રેમ સૌન્દર્ય ને અમર ઉલ્લાસથી જીવન અજવાળતું જગત ઘૂમી:

પીવાય તો ન બિગો. પાણી જે બહાર પાછું નીકળશે તે બગાડ લઈને જ નીકળશે. જેવું પીધું તેવું ચોખ્ખું નહીં જ નીકળે અને પાણી કાઢવામાં પાણી બહાર કાઢનારાં ચામડી, મૂત્રપિંડ વગેરે નબળાં પડતાં જ નથી. જેમ તેઓને વધારે પાણી મળે તેમ ધોવાઈ સ્વચ્છ થતાં વધારે તંદુરસ્ત અને પોતાનું કામ બહુ જ સારૂં કરી શકે છે.

હજૂ ફરી વિચારો. તમારે શરીર સાફ કરવા નહાવા અધમણ ઊપર પાણી જોઇયે છે. કેટલાએક તો ઘડાને ઘડા વાપરે છે. ત્યારે શરીરની અંદરનાં અવયવો સ્નાયુ વગેરે અરે અણુંએઅણું સાફ કરવા કેટલું પાણી જોઇયે? માટે પાણી પીવામાં બખીલ ન થાઓ. કમતીમાં કમ ઠંડા મુલકમાં જ્યાં બાષ્પભવન ઓછું થાય છે ત્યાં હજૂ સાત આઠ શેર પાણીથી ચાલે પણ આ ગરમ મુલકમાં દશ શેરથી ઓછું ન જ ચાલે.

આજથી નિયમિત રીતે "વગર દોકડાના વૈદ"માં બતાવેલા ક્રમ પ્રમાણે પાણી પિયો ને પછી જુઓ કેવા તંદુરસ્ત તાજા આનંદી રહો છો!

સ્વચ્છ ઠંડા પાણીની જ જરૂર છે. બરફવાળું ઠંડું, શરબત સોડા લેમોનેડ જેવાં બીજાં પીણાં પીવાં સારાં નથી. તે શરીર સાફ કરવા ઠંડા પાણી જેવું કામ ન જ કરી શકે. વળી સ્વચ્છ પાણી જોઇયે ત્યાં વગર ખરચે મળે છે.

જેમ આ જગત છે જીવન ભગવાનનું ગરજતો નિત્ય આનંદ સિંધુ,
તેમ આ જીવનને કરવું આનંદમય આપણું એજ છે કેન્દ્ર બિંદુ.

જીવન છે ત્યાં સુધી કર્મ કરવા પડે ઘડીક પણ કોઈથી ના નબળું,
કર્મ સર્જન નૂતનું યત્ન છે જગથી એ થકી ચાલતું વિશ્વ ખાતું;

અલબત્ત એકી વખતે મોટા જથ્થામાં પીવું બહુ સારૂં નથી. થોડે થોડે અંતરે પુષ્કળ પાણી પીવાની ટેવ રાખો.

લાંબા વખતથી ટેવ ભૂલી ગયા છો તે પાડતાં વાર લાગશે, કાળજી બરાબર રાખવી પડશે પણ એક વાર ટેવ પડી એટલે બરાબર વખતે તરસ લાગશે અને બરાબર માંગી લેશે–ચેતવશે ને તે નહીં પિયો ત્યાંસુધી ચેન જ નહીં પડે. પ્રથમ ટેવ પાડવી હરેક બાબતમાં મુશ્કેલ છે.

જ્યારે પેટ જોઈયે તેવું સાફ ન હોય ત્યારે ગરમ પાણી પીવું પણ સારૂં છે. વધારે સારૂં જ્યારે જમવાનો વખત હોય ને પેટ ખાલી હોય ત્યારે જમવા અગાઉ અરધા કલાકે એક પ્યાલો ગરમ પાણી છેવટે ઠંડુ પીવાથી પેટ સાફ થઈ તેનો બગાડ આંતરડામાં જશે ને અનાજ લેવા રુચિ પણ સારી થશે.

ઊપર પાણીના ઉપયોગ બતાવ્યા તે ઉપરાંત પાણીમાં પ્રાણ જીવન શકિત ભરી છે ને તે તે આપે છે પણ જ્યારે પાણી પીવાની ટેવ પાડો ને શરીર પાણી તરસ લગાડી માંગી લે ત્યારે તે શકિત તેમાં વધારે ખીલે છે.

કેટલીએકવાર બહુ થાક લાગ્યો હોય, નિરાશ થયા હોઈયે ત્યારે સહુને વધારે પડતી ગરમી થાય છે. ને પાણી પીધા પછી જ સંતોષ મળે છે, જે વખતે સાબીત થાય છે કે પાણીથી તાજગી આવી હાશ બોલાઈ જાય ને સંતોષ

વિવિધ વિસ્તાર ઘટે વિશ્વ મેદાનમાં સર્વ મહાણી છે જીવન શાળા,
કોઈ કંકોતરી સુવર્ણ અક્ષર લખે કોઈ મેલા લખે કર્મ કાળા.

સારૂં નરસું રહે માનવી માત્રમાં માનવી દેવ ને દૈત્ય સંગી,
સંગનો રંગ લાગે ખરો સર્વને સત્વ માફક અને સંગ રંગી;

થાય. તે વખતે પ્રત્યક્ષ અનુભવ થાય છે કે પાણીમાં પ્રાણ છે ને તે શરીરને જરૂર પૂરો પાડે છે.

પાણી પીની વખતે એકદમ ગડપ લઈને ઉતાવળે ઉતાવળે ગળે ઊતારી જવા કરતાં ધીમે ધીમે નાને ઘૂંટથી બને તો મોઢામાં જરા રહી ઊતારવાથી થોડે પાણીએ જેમ સંતોષ મળે છે, તેમ તેમાંથી પ્રાણજીવન શક્તિ વધારે મળે છે. આની પ્રત્યક્ષ અસર જ્યારે થાક્યા પછી જરા નિરાત વળ્યા પછી પાણી પિયે છિયે ત્યારે સહુને જણાય છે ને તેથી જ "હાશ" શબ્દ વગર ખબર પડે પોતાથી બોલી જવાય છે. આ પાણીનો વિષય વાંચ્યા પછી પુષ્કળ પાણી પીવા પ્રભુ સહુને સન્મતિ આપો.



દૈત્ય આવે ચડે માનવીના ઉરે પાપ ને વેરની નીક વહુતી,
દેવ આવી ચડે માનવીના ઉરે પૂણ્ય ને સ્નેહની છોળ ઉડતી.

પ્રકરણ ૧૩ મું

શરીરના બગાડ-કચરા-રાખ

શરીરમાં પોષણ માટે જે ખોરાક વગેરે લેવાય છે તેમાંથી પોષણ ખેંચાયા બાદ જે નિઃસાર, સત્વહીન, નકામા બગાડ, કચરા-રાખ જો બહાર કાઢી નાંખવામાં ન આવે તો શરીરની મુશીબત વધે એટલું જ નહીં પણ એક અઠવાડિયામાં તો કચરો એટલો વધી જાય, પોષણ લેવાનું કામ અટકી પડી તથા શરીરના વપરાશથી ઘસાઈ એઠો થનો કચરો એટલો વધે કે શરીર ઊકરડા કરતાં પણ બેદ થાય એટલુંજ નહીં પણ તંદુરસ્તી તુરત બગડવા ઉપરાંત રોગને અંતે મરણ પણ નીપજે છે.

સારે નશીબે કુદરતે તે માટે રસ્તા પ્રથમથી જ તૈયાર રાખ્યા છે.

જનસમૂહનો સ્વભાવ એવો છે કે શરીરના બગાડ, કચરા, પસીનો, પિશાબ, ઝાડા, પરૂ વગેરે ગંધાતી ચીજના નામ પણ લેતાં વિવેકનો ભંગ ગણાય છે. જેમ કે ઝાડે જવું તે એમ કહેતાં—એ શબ્દો બોલતાં જ અવિવેક થયો સમજાય છે, તેથી તે શબ્દોના અર્થ સમજાય તેવા બીજા શબ્દો ‹

"દિશા" "બહાર" અને અંગ્રેજીમાં "Stool" "Necessary purpose" વગેરે વપરાય છે અને તેવા શબ્દો પણ પુરુષની હાજરીમાં સ્ત્રીઓ તો ભાગ્યે જ બોલે છે એટલું જ નહિ પણ શરમ વિવેકને લીધે તંદુરસ્તીને ભોગે તેવી કુદરતી હાજતો રોકે છે.

આવી સ્થિતિને લીધે તંદુરસ્તીના વિષય ચર્ચવાવાળા પણ તેવા અતિ આવશ્યક વિષયોનું વર્ણન ખુલ્લી સમજાય તેવી રીતે કરતા જ નથી જેથી તે સંબંધનું અજ્ઞાન જ જન સમૂહમાં રહ્યા કરે છે.

અમે તેવા ખોટા અવિવેકને ન ગણકારતાં તે વિષય સ્પષ્ટ રીતે અજ્ઞ લોકોની ટીકાની દરકાર રાખ્યા વગર ચર્ચવા ધાર્યું છે.

પચાવના વિષયમાં જણાવ્યું છે કે ખોરાકમાંથી પોષણ-વાળાં તત્ત્વ ખેંચાઇ શરીરમાં લોહી વાટે જુદી જુદી રીતે દાખલ થાય છે. ત્યાર બાદ તેમાંથી પડતર રહેતો કચરો નકામો ભાગ રહે છે.

જો ખોરાક બરાબર ક્રમથી ચાવીને ધીમેથી ન ખવાયો હોય તો ખોરાકમાંથી પડતર કચરો અરધા ભાગ જેટલો રહે છે. જો બરાબર સંભાળપૂર્વક ક્રમ મુજબ યોગીઓની રીતે નીચે છત્રે આનંદ શાંતિથી તેમાંથી પૂરતી જીવનશક્તિ પ્રાણ મળતો જાય છે એવી ભાવના ભાવથી ખવાય છે તો

બહુ જ થોડો ભાગ પડતર રહે છે એટલે શરીરની તે કાઢવામાં જીવનશક્તિ બહુ જ ઓછે ભાગે ખરચાય છે, અને પોષણ વધારે ભાગે મળે છે.

આવા જ્ઞાનની ખાસ એટલા ઉપરથી જરૂર જણાય છે કે મોટો ભાગ તેથી અજ્ઞાત હોઈ કબજિયાત–બંધકોશ (Constipation) ભોગવે છે.

આ બંધકોશ એ કુદરતની વિરુદ્ધની સ્થિતિ છે. તે ન જ રહેવો જોઈએ. માત્ર અજ્ઞાનથી જ રહે છે છતાં આશ્ચર્ય એ છે કે તે છતાં બંધકોશવાળા પણ આવા વિષય વાંચવામાં વિવેકનો ભંગ સમજી કાયમનું દુઃખ જારી રાખવામાં જ ડહાપણ સમજે છે.

પણ લખનાર તેની ખોટી શરમમાં તણાઇ તે વિષય ચર્ચવામાં અચકાતો નથી.

પચાવનો વિષય છોડયા પછી બને તેટલો તેમાંથી રસ ખોરાક શરીરમાં લેવાયા પછી જે કચરો શરીરને ન ઉપયોગનો ભાગ કચરા રૂપે બહાર ફેંકી દેવાય છે, તે કેવી રીતે ફેંકી દેવાય છે તે વિષે સમજાવાશે.

નાનાં આંતરડાંમાંથી જમણી બાજૂ મોટાં આંતરડાંમાં ઉપરના ભાગ ઉપર એક વાલ્વ (Valve) લાગેલું છે જે ખોરાકને નીચે તરફ જ જવા ખૂલે છે પણ તે ખોરાકને પાછો નાનાં આંતરડાંમાં જવા દેતો નથી. આ કોલન પાછું

ઊંચે ચડી ડાબી બાજૂ વળે છે ને ત્યાં નીચે વળાંક લઇ (Sigmoid flexture) તદન નીચે તુરત સીધો ભાગ થઇ જેને (Rectum) રેકટમ કહે છે તે છેવટ નીચે સુધી પહોંચે છે ત્યાં તેને મોઢું કે કાણું છે તેને Anus કે ગુદા કહેવાય છે. જે વાટે શરીરનો કચરો ઝાડો બહાર કાઢી નાંખવામાં આવે છે.

આંતરડાનો નીચલો ભાગ જે કોલન (Colon) કહેવાય છે તે વાજબી રીતે શરીરની ગટર છે ને જેમ શહેરની ગટર સાફ ન રખાય તેમ શહેરની હવાને પરિણામે વસ્તીમાં રોગ ફેલાય છે તેમજ શરીરની ગટર આંતરડાં સાફ ન રખાય તો તે ગૃહસ્થ તંદુરસ્ત નજ રહી શકે એ સમજી શકાય તેવું છે.

પ્રાણીઓ, પશુઓ દિવસમાં બે કરતાં વધારે વખત મળ બહાર કાઢે છે જ્યારે માણસો ચોવીશ કલાકમાં એકવાર મળ કાઢે છે તે પણ નિયમિત વખતે ભાગ્યે જ કામ પ્રસંગે આળસથી અથવા હરકોઇ બાનાં નીચે વહેલો મોડો વખત કરી નાંખે છે ઉપરાંત પૂરતું પાણી પી નરમ ઝાડો રાખતા નથી. તથા મરચાં જેવા બંધકોશ વધારનારા મસાલા ખાય છે. પરિણામે સુકા મળ થતા જતા હોવાથી બહાર જલદી પૂરેપૂરા નીકળતા નથી. કેટલીએક વાર સુકા મળ આંતરડાની દિવાલને ચોંટી રહે છે ને વચ્ચમાં એક કાણું પડી નવા

કાંઇક નરમ મળને જવા રસ્તો કરી આપે છે. આ અપૂર્ણ નીકળતા મળ પાછા લોહીમાં ચૂમાઇ ખૂબ ખરાબી કરે છે.

આવા અપૂર્ણ મળ નીકળે તેને ઝાડો સાફ આવ્યો ન ગણી પૂરા મળ કાઢવા ઉપચાર ન કરતાં મારો-સાફ-ઝાડો આવી ગયો છે એમ માની લે છે. પરિણામે બંધકોશ કબજિયાતનાં બી રોપાય છે. આ બંધકોશ કબજિયાતનું મુખ્ય કારણ છે. નિયમસર ઝાડે જવાની ટેવ ન રાખવાથી તથા પાણીની ઓછપ આ બન્નેથી ને વધારે પડતા ગરમ મસાલા ખાવાથી કબજિયાત રહે છે. જે નિયમસર ઝાડે જવાની ટેવ રાખી હોય ને પૂરતું પાણી પીવાનું હોય ને ગરમ મસાલા ન જ અથવા બહુ જ ઓછા ખાવાની ટેવ રાખી હોય તો કબજિયાત રહેતી નથી.

જો કબજિયાત રહે તો તેમાંથી આખા શરીરમાં મળ શોષાઇ તંદુરસ્તી બગાડે એ દેખીતું છે. જુઓ અમુક સંજોગોમાં આંતરડામાં પ્રવાહી પોષણ પિચકારી રૂપે દાક્તરો ચડાવે છે તેથી પોષણ જેમ મળે છે, તેમ પિચકારી મારફત આંતરડાંમાં દવા ચડાવાય તે પણ અસર કરે છે. તે જ મુજબ પડતર મળ પણ આંતરડાંમાંથી લોહીમાં ભળી શરીરમાં ચૂમાઇ બગાડો કરે એ સમજાય તેવું છે.

જૂના મળ આંતરડામાં કેટલો લાંબો વખત ભરાઇ રહે તેનો સમય નક્કી થઇ શકતો નથી. કેટલીક કેટલાક મહિના

દુઃખ વ્યાધિ જરા સર્વને આવતાં જ્ઞાની કે મૂર્ખ હો પ્રાણી કોઇ,
જ્ઞાની વેઠે બહુ ધૈર્ય ને શાંતિથી મૂર્ખ વેઠે સદા કાળ રોઇ.

દુ:ખ ને સુખની ચક્રમાળા ફરે જંતુ જકડાઈ તેમાં ફરો છે,
કાલ હસતા હતા આજ રોતા દીઠા કાલ રોતા હતા તે હસે છે;

પહેલાં ખાધેલા ખોરાકની અપાચ્ય ચીજ નીકળી આવે છે જેમકે બોરના ઠળિયા અને કાચની ગોળ ગોળીઓ વગેરે. તેનો ખુલાસો એક જ છે કે તે આંતરડાંમાં જૂના પડતર મળ સાથે ચોંટી જઈ આંતરડામાં લાંબો વખત ચોંટી રહે કે ભરાઈ રહે છે. આવા પડતર સડેલા મળમાંથી આંતરડા વાટે જૂના મળ લોહી સાથે પાછા ભળી શરીરને નુકશાન કરે છે.

આવા ભરાઈ રહેલા પદાર્થોને પાણી કાઢી નાંખે એવા જુલાબ આપ્યા છતાં પણ ઘણીવાર નથી નીકળી શકતા; કારણકે જુલાબ તો પેટ કે નાનાં આંતરડાંમાં રહેલા ખોરાકને પ્રવાહી બનાવી મોટા આંતરડામાં જે જામી રહેલ મળ વચ્ચે પોલાં કાણાં પડયાં હોય તેમાં થઈ બહાર નીકળી જાય છે. વળી આંતરડાંમાં જે ચોંટી ગયેલો ભાગ એટલો સડે છે કે તેમાં જીવાત પેદા થઇ, કરમિયા વગેરે પેદા થાય છે. ઉપરાંત સડેલા મળ લોહી મારફત ચૂસાવાથી રોગોની ઉત્પત્તિ થાય છે. એટલું જ નહીં પણ આવાં અસ્વચ્છ લોહીને લીધે કોઇ ચેપી રોગ શહેરમાં ચાલતો હોય તો તે આવા અસ્વચ્છ લોહીવાળાને જલદી લાગૂ પડે છે.

આંતરડાં સાફ ન રાખવાથી કેટલી ખરાબી થાય તે હવે સમજાયું હોય તો આંતરડાં સાફ કરવા, પ્રથમ ઝાડા વાટે પાણીવાળી પીચકારી લઇ ઝાડે જવાની **નિયમિત**

સુખ લેનારને દુ:ખ લેવુ પડે અગ્નિ સાથે સદા ધૂમ્ર આવે,
ગોળ ખાનાર તે ચોકડા ભોગવે ભોગીને ભોગ તો રોગ લાવે.

ટેવ અને વખતોવખત પુષ્કળ પાણી પીવાની અને ગરમ મસાલા ઓછા ખાવાની ટેવ ન હોય તો આજથી તેવી ટેવ પાડો, અને પછી સાવચેતી હુશીઆરી રાખી નિયમિત ઝાડાની ટેવ રાખી ગયેલી તંદુરસ્તી મેળવી લ્યો ને પછી પૂરા તંદુરસ્ત રહો.

શંકાઃ—તમો તો કુદરતી ઉપચારની ભલામણ કરો છો ને વળી આ પિચકારી લેવાની નવી અકુદરતી રીતની કેમ ભલામણ કરો છો ?

જવાબઃ—તમારી શંકા બરાબર છે પણ આ રહ્યો ખુલાસો.

હિન્દુઓમાં જૂના અવલોકન કરનારાઓના જોવામાં આવેલું છે કે એક બહુ લાંબી ચાંચવાળાં પક્ષી શાહમૃગ (Ostrich) જેને નક્કર જામી જાય તેવી ચીજો ખાવાની ટેવ છે તે જ્યારે જ્યારે પોતાની ચરક સુકાઇ જાય ત્યારે નદી તળાવ ઊપર જઇ પોતાની ચાંચ-પાણીથી ભરી તે ગુદામાં દાખલ કરી જોરમાં ઠલવી દે છે. આમ દશપંદરવાર કરી થોડી વાર પડી રહી ને પછી નરમ ચરક કરે છે. આ અવલોકન કરી આપણુ એક ગુદા સાફ કરવાની ટેવ કુદરતી તેને જણાતાં તે મનુષ્ય હોવાથી બુદ્ધિ વાપરી તેની અવેજીમાં પિચકારી વડે પાણી ગુદા વાટે આંતરડામાં દાખલ કરવાની રીત તેઓએ મનુષ્યમાં જરૂર વખતે વાપરવા ઉપયોગ કર્યો. તેમાં આજના સુધરેલા જમાનાવાળાએ નવી નવી યુક્તિઓની

પિચકારી બનાવી પણ કુદરતને જ ન વળગતાં તેમાં પાણી સાથે દવાઓ ઊમેરવા માંડી. એટલે તેમાં જે દવા ઊમેરાય છે તે કુદરતી ન ગણાય. બાકી પાણી ગરમ વપરાય કે સાબુ ઊમેરાય એ તો તંદુરસ્તીનો જ રસ્તો છે.

ઊપરથી સમજાયું હશે કે પિચકારીની કળા કુદરત પાસેથી જ મેળવેલી છે.

આ પિચકારીથી ચડાવેલું પાણી તુરત કાઢી નાંખવું ન જોઇયે પણ અંદર સારીવાર રાખવું જેથી સખ્ત મળ પીગળે પછી જ કાઢવા યત્ન કરવો જોઇયે તેમ અઢી શેર ગરમ પાણી ચડાવવું જોઇયે જેથી બરોબર ઊંચે પહોંચી શકે.

પહેલે દિવસ અઢી શેર ગરમ પાણી ચડાવવું. બીજે રોજ આશરે ચાર શેર ચડાવવું અને ત્રીજે દિવસે પાંચ સાડા પાંચ શેર ચડાવવુ, પછી જ્યાં સુધી ગધ વગરના સાફ તાજા ઝાડા ન દેખાય ત્યાં સુધી તેટલું પાણી ચડાવે રાખવું. આ પિચકારી જ્યારે અપાતી હોય તે દરમિયાન બહુ જ હલકો પ્રવાહી ખોરાક રાખ, મગ કે તુવેરનું પાણી, બહુ ભૂખ હોય તો દૂધ ભાત જેવો સાદો થોડો ખોરાક જ દરદીએ લેવો. આ પ્રમાણે થોડા રોજમાં નિયમિત ઝાડા શરૂ થઇ બંધકોશ, ડબજિયાત તદ્દન બંધ થઇ જશે.

ઊપર પ્રમાણે પિચકારી લેવાની ટેવ ટૂંક વખતમાં બંધ કરશો, પછી હંમેશાં નિયમિત વખતે ઝાડે જવાની ટેવ

આજ આનંદ તો કાલ વિષાદ છે એમ સંસારનું ચક્ર ચાલે,
સરખી સ્થિતિ રહી ના કદી કોઇની કોઇ કરમાય તો કોઇ ફાલે;

રાખશો અને પૂરતું પાણી પીવાની ટેવ રાખશો અને ગરમ મસાલા ખાવાનું છોડી દેશો તો કાયમનું બંધકોશનું દુઃખ દૂર જ થશે.

વળી જ્યારે જ્યારે પાણી પિયો ત્યારે ધીમે ધીમે નાની ઘૂંટથી નીચે જુવે આ પાણી હું પિઉં છું તે મારી તંદુરસ્તી બહુ સારી રહેશે અને શરીરનો કચરો ધોઇ સાફ કરવામાં ચોક્કસ મદદરૂપ થશે એવી ભાવના કરતાં અંતઃકરણ પૂર્વક તે બરાબર માનતાં પીશો તો જરૂર તેના ફાયદા જણાશે. આ તમને બચ્ચાંને ફોસલાવવા જેવું લાગશે, પણ જે ક્રિયાઓ આપણા હુકમની એટલે આપણા કાબૂથી કરી શકાય તેવી નથી, અને જે અંતરાત્મા પોતાની મેળે આપણી સત્તા મરજી વગર ચલાવ્યા કરે છે તેને ઉત્તેજન આપવા આ પ્રમાણે અંતરાત્માને સૂચના આપવા ઉત્તમ રસ્તો છે એમ અનુભવે તમને પોતાને ખાત્રી થશે.

આ વાત બરાબર સમજાઇ હોય તે વિશે તમારી પૂરી ખાત્રી થઇ છે તે બદલ હમણાં જ ઠંડા પાણીનો એક પ્યાલો ઊપર પ્રમાણે ભાવના કરતાં શાંત ચિત્તથી પિયો ને જુઓ તેની કેવી અસર થાય છે.

જેમ પાણી પીવાની ભાવના કરતાં ટેવ રાખવાની છે તેમ કોઇ કોઇવાર પેટ ઊપર આંતરડાં જ્યાં છે તે ભાગ ઊપર એટલે દૂંટીથી નીચેના પેટના ભાગ ઉપર હથેલી

જીવન છે ત્યાં સુધી કર્મ પ્રારબ્ધનાં સહન કરવા પડે-ખાડ ખાઇ,
દુઃખ ને સુખના દ્વન્દ્વ તંતુ વડે જીવન ચાદર બધાની વણાઇ.

અરે આખો હાથ ચપટ રાખી ધીમે ધીમે જમણી બાજૂથી ડાબી બાજૂ તરફ જરા દાબી કમતીમાં કમતી વીશ વાર ફેરવતા જાઓ ને સાથે આંતરડાંને હુકમ શાંત ચિત્તથી કરતા જાઓ. બાદ આંતરડા ઝાડો જરૂર સારો સાફ નિયમસર લાવજો અને તેમ થોડા રોજની ટેવ બાદ અંતરાત્મા તમારા અવાજ ઇચ્છાને માન આપી તે પ્રમાણે ઝાડો જરૂર લાવશે અને થોડા વખત પછી નિયમિત પાણી પીવાની, નિયમિત ઝાડે જવાની એવી ટેવ પડી જશે કે કાયમનું સુખ થઇ જવાથી યોગીઓના જેવી તંદુરસ્તી તથા શાંતિ ભોગવી શકશો.

આંતરડાંમાં બગાડો છે તેનું એક ચિહ્ન એવું છે કે જ્યારે પવન છૂટે ત્યારે તેની દુર્ગંધ વધારે પડતી હોય, જો પવન છૂટે તે જરા દુર્ગંધવાળો તો હોય જ પણ જ્યારે બગાડ હોય ત્યારે તો એટલી દુર્ગંધ મારે કે તે પોતે પણ ન સહી શકે, પાસે બેઠેલા પણ ન સહી શકે ને જ્યાં બેઠા હો તે ઓરડાની પણ હવામાં દુર્ગંધ ફેલાય છે



પ્રકરણ ૧૪ મું

યોગીની શ્વાસક્રિયા

(Yogic-Breathing)

જિંદગી શ્વાસના ઉપર જ અવલંબી રહી છે. શ્વાસ ચાલે છે ત્યાંસુધી જિંદગી છે. શ્વાસ બંધ થાય એટલે મરણ થયું કહેવાશે. એટલે શ્વાસ એ જ જિંદગી (Breath is Life) કહેવાય છે.

શ્વાસ વગર જિંદગી નથી એ નિયમ માત્ર મનુષ્યને જ લાગૂ નથી. પણ પ્રાણી અને હવે તો વનસ્પતિ પણ શ્વાસ વગર એટલે પવન વગર જીવી કે ટકી શકતાં નથી એ સિધ્ધ થયું છે.

બચ્ચાંનો જન્મ થતાં તેમાં જીવ કે જિંદગી જણી શકાય તેવું નથી પણ તે જેવું જન્મ્યું કે તુરત ઉંડો શ્વાસ પ્રથમ લે છે ને તે થોડીવાર અંદર રાખી જોરથી બહાર કાઢે છે. તે જ તેનું "ઉવાં ઉવાં" રડવું છે ને તે જ્યારે સંભળાય છે ત્યારે બચ્ચું જન્મ્યાનું તે જીવતું છે એમ ખાત્રી થતાં કુટુમ્બમાં આનંદ આનંદ વ્યાપે છે; જ્યાંસુધી બચ્ચું શ્વાસ લે છે એમ રડવાથી ન જણાય ત્યાંસુધી પ્રસવ

જીવતું જણાતું નથી. તેજ મુજબ વૃદ્ધ પુરુષ અથવા જેનું આયુષ પૂરૂં થયું છે તે છેલ્લી વખતે શ્વાસ બહાર કાઢે છે એટલે મરણ થયું ગણાય છે. હવે સ્પષ્ટ સમજાયું હશે કે શ્વાસ તે જ જીવન છે. પ્રથમ ઊંડો શ્વાસ શરીરમાં લે ત્યારે બચ્ચાંનો જન્મ ગણાય છે ને છેવટ શ્વાસ બહાર કાઢયા પછી પાછો શરીરમાં ન લઇ શકાય તે મરણ ગણાય છે જેથી શ્વાસ જ જીવન–જિંદગી છે એ બરાબર સમજાયું હશે. ટૂંકામાં શ્વાસ પ્રથમ લેવાઇ છેવટ આખરનો બહાર કઢાય તે જ જિંદગી એટલે શ્વાસોશ્વાસની હૈયાતી એ જ જિંદગી છે.

શ્વાસ એ જિંદગીની સહુથી જરૂરિયાતની પ્રથમની ઉપયોગી ફરજ છે.

કારણ કે બધી ફરજોનો આધાર જ શ્વાસ ઊપર છે. માણસ ખોરાક વગર કેટલાએક દિવસ જીવી શકે તેથી ઓછા દિવસ પાણી વગર પણ જીવી શકે પણ શ્વાસ લીધા વગર એટલે પવન વગર બહુ જ થોડી મીનીટથી વધારે જીવી ન જ શકે.

શ્વાસ ઊપર જિંદગીનો જ આધાર છે તેટલું નથી. નિયમસર શ્વાસની ક્રિયા ઊપર જ જીવનનો ઉત્સાહ અને પૂર્ણ તંદુરસ્તી (રોગ રહિત) રહેવાનો સંપૂર્ણ આધાર છે.

લાંબા શ્વાસ લેવાની ટેવ પડી હશે તો ખાત્રી રાખો કે તમારી જિંદગી લાંબી ટકશે. એટલું જ નહીં પણ ગમે તે

જન્મ ને મૃત્યુની જોડી સાથે રહે કોની સત્તા શકે તે વિખેરી ?
કુસુમ કાંટા ઉગે સાથ, આવે વળી દિવસ પછી રાત અંધાર ઘેરી ;

રોગ, ચેપી રોગ પણ તમારા શરીરને પકડે ચડી જ નહીં શકે. ટૂંકામાં તમને તે બધાને અટકાવવા સામા થવા તમારા શરીરમાં કુદરતી શક્તિ ભરેલી રાખવા લાંબા ખુલ્લી હવાના પૂરતા શ્વાસ લેવા એજ ઉપાય છે.

માણસને શ્વાસ કેમ લેવા મૂકવા તે કાંઈ શીખવવું પડતું નથી. પ્રાણીઓ વગેરેની માફક કુદરતી શ્વાસ લેવાની મૂકવાની પ્રથમ ટેવ નિયમિત હોય છે પણ આજકાલના કહેવાતા સુધારાઓએ તેની ટેવ બગાડી નાંખી છે. બેસવાની, ચાલવાની, ઊભા રહેવાની, કપડાં પહેરવાની, કુદરતી સ્થિતિ ખોઇ ફેશન ખાતર તે ટેવો જેટલા પ્રમાણમાં બગાડી છે તેટલા પ્રમાણમાં શ્વાસ લેવાની મૂકવાની કુદરતી રીત પરાણે બદલાઇ ગઇ છે.

આજકાલ શુદ્ધ રીતે શ્વાસ લેનારાની સંખ્યા બહુ જ થોડી છે, અને પરિણામે સાંકડી છાતી, વાંકા વળી ગયેલા ખભા, અને ફેફસાંના ભયંકર રોગો ક્ષય વગેરે હાથે કરી ઉત્પન્ન કર્યા છે.

સારા સારા નામાંકિત દાકતરો પોકારી પોકારી શ્વાસ લેવાની, બેસવા, ઉઠવા, ઢીલાં કપડાં પહેરવાની રીતો સુધારી કુદરતી રીતે બેસતાં ઊઠતાં ચાલતાં ઢીલાં કપડાં પહેરવા શીખવાનું કહે છે પણ કોને પડી છે ? ટેવ છોડતી નથી.

વ્યોમમાં તારલા ગણતા આથમે પુષ્પ જન્મી ખીલી મ્લાન થાઇ,
એમ માનવ તણું જીવન ઝગ્યું વહે આખરે કાળ મુખમાં સમાઇ.

સુધારતી નથી ને સાજા રહેવું છે, લાંબુ જીવવું છે તે કેમ બને ?

પશ્ચિમવાસીઓ શીખવે છે કે શારીરિક તંદુરસ્તી પણ નિયમસર કુદરતી રીતે શ્વાસ લેવા મૂકવા ઊપર જ અવલંબે છે. પૂર્વવાસીઓ તો એથી આગળ વધી કહે છે કે શારીરિક તંદુરસ્તી તેના ઊપર અવલંબી રહે છે તેટલું જ નહીં પણ માણસની મનની શકિત પૂર્ણ રીતે, સુખ, સંયમ, સંતોષ, શુદ્ધ સાત્વિક વિચાર ધાર્મિક જ્ઞાન; નીતિનું, સદાચારનું પાલન એ બધાંનો આધાર એ બધું શ્વાસ લેવા મૂકવાનું ક્રમવાર શીખી શકાય તેના ઊપર જ તે બધાંને પુરતાં ખીલવાનો આધાર છે.

પૂર્વવાસીઓમાં પણ યેાગીઓ આ સિદ્ધાંત બરાબર સમજે છે એટલું જ નહીં પણ શ્વાસ લેવા મુકવાના એ ક્રમને એકનિષ્ઠાથી બરાબર વળગી રહે છે.

યેાગીઓ તો આગળ વધી એટલું પણ સમજે છે ને ચોક્કસ માને છે કે બરાબર શ્વાસની ક્રિયા અમલમાં મૂકાય તો ગમે તે અવયવને હુકમ કરીને પણ સુધારી શકાય છે. આ ઉપરાંત તેઓ સમજે છે કે શુદ્ધ હવાની અંદર પ્રાણવાયુ (Oxygen) નાઇટ્રોજન (Nitrogen) (Hydrogen હાઇડ્રોજન ઉપરાંત પ્રાણજીવન શકિત ભરેલી છે. જે વિશે પશ્ચિમવાસીઓ હજૂ સુધી તદ્દન અજ્ઞાત છે. આ પ્રાણની

પુષ્પ ઠાંગે ઊભી આજ ભાગી રહ્યું કાળ કરમાઈ જશે નિચારું,
પંખી માળે વસી આજ કલ્લોલતું ક્યાંઈ તે કાળ ઊડી જનારું;

શરીરને સારું રાખવાની શક્તિ આપવાની શી અસર સત્તા છે તે યોગીઓ બરાબર સમજે છે. એ બરાબર સમજે છે કે જો શ્વાસ લેવાની નિયમિત ક્રિયાની ટેવ પડી હોય તો તેવાને રોગ પોતાને થતો જ નથી પણ કદાચ થયો હોય તો પોતાનો રોગ, એટલું જ નહીં પણ બીજાના રોગો તેમજ પોતાની ફિકર ને ચિન્તા ઉદ્ભવવા સંભવ જ નથી જ્યાં ઉદ્ભવે તો પોતાનું મન પૂરતું શુદ્ધ શ્વાસ લેવાની ક્રિયાની ટેવથી એટલું કેળવાયેલું છે કે તે તદન રોકી શકે છે.

શ્વાસ લેવાનું યંત્ર ફેફસાં પાંસળી માંસના લોચાના સંકોચાવાથી કેવી રીતે કેમ શ્વાસ લેવા ગોઠવણ છે, તે વૈદકીય વિષય ચર્ચવા જરૂર નથી, એટલું જ જાણવું પૂરતું છે કે માંસના લોચા સંકોચાય એટલે ખાલી જગ્યા (Vacum) પડે છે. કુદરતનો નિયમ છે કે તદન ખાલી જગ્યા રહે નહીં. તેથી તે પૂરવા હવા અંદર ખેંચાય છે. તેને અંદરનો શ્વાસ (Inspiration) કહે છે. આ માંસના લોચાની મદદ જ શ્વાસ લેવા ઉપયોગી છે. તેથી છાતીના અને પાંસળીના શ્વાસ લેનારા માંસના લોચા જેમ મજબૂત હોય તેમ સારો તંદુરસ્ત શ્વાસ લેવાય છે.

યોગીઓ શ્વાસ ચાર રીતે લેવાય છે એમ ગણે છે.

૧. ઊંચા [અરધા] ઓછા ઊપરછલા શ્વાસ લેવાની રીત. (High Breathing).

એમ વસ્તુ જગે બેસી માનવી કાળ જાતું પડે અગમ વાટે,
તો પછી વ્યર્થ ફાંફાસ શું ન્હોરતો રાખતો મોહ શું દેહ માટે ?

આંજ ઝરણાં વહે શોરમાં જોરમાં કાલ તે કયાંઇ સુકાઇ જાશે,
આંજ માતેલ મન મસ્ત માણી રહ્યા કાલ તે ભૂત સૌ ભસ્મ થાશે;

૨. વચલા પ્રકારના પાંસળીથી શ્વાસ લેવાની રીત. (Rib-Breathing)

૩. ઊંડા શ્વાસ લેવાની રીત (Deep Breathing)

૪. સંપૂર્ણ રીતે શ્વાસ લેવાની રીત (Complete Breathing).

ઊંચા અરધા ઊપરછલ્લા શ્વાસ લેવાની રીત

High Breathing આને વૈદ્યકીય લોકો હાંસડીથી લેવાતા શ્વાસની રીત કહે છે. હાંસડી એ ગળા નીચેનું હાડકું છે. તેને Clavical કહે છે તેથી આ શ્વાસની રીત Clavicular breathing કહેવાય છે.

આ શ્વાસ લેવાની રીતમાં માત્ર છાતીનો ઊપલો ભાગજ હલે છે, તેથી ફેફસાંના ઊપરના ભાગમાં જ હવા લેવાય છે તેથી ઊપરના ભાગમાં જ અને બહુ જ ઓછી હવા ફેફસાંના ઊપરના ભાગમાં જ હવા ખેંચાય છે. આથી સમજાશે કે આ શ્વાસ લેવાની રીત ખરાબમાં ખરાબ રીત છે. તેમાં શક્તિનો વધારે પડતો વ્યય થાય છે ને ફાયદો નજીવો થાય છે.

આ રીત મૈરામાં તેમાં પણ પશ્ચિમની રીતે પહેરવેશ પહેરનાર સ્ત્રીઓમાં બહુ છે. ગળાના અવાજનો, તેના રોગનો આધાર આ રીતે શ્વાસ લેવા ઊપર છે તેમ બહુ ભાષણ આપનારા, ધર્મગુરુઓ, વકીલો ને સમજૂ હોય છે

આજ ફુલ પુષ્પથી વાડીઓ લચકતી કાલ વેરાન તે થઇ જવાની,
ક્ષણિકના મોહ શા ક્ષણિકનાં માન શા ?
કમલ જલ બિન્દુ સમ જીંદગાની.

છતાં તેઓમાં આ અધુરા, છીછરા શ્વાસ લેવાની રી
બહુ પ્રસરે છે.

ગળાના અવાજ કાઢનાર સાહિત્યના આ શ્વાસ લે
રીતથી રોગ વધે છે, અને ન પસંદ પડે તેવા કઠોર અ
પણ આવા શ્વાસ લેવાની રીતને લીધે જ છે.

વચલી મધ્યમ શ્વાસ લેવાની રીત

આ શ્વાસ લેવાની રીત (Rib-breathin
પાંસળીથી શ્વાસ લેવાની રીત તરીકે ઓળખાય છે.
રીત ઊપરની રીત કરતાં સારી છે. પણ નીચે જે
રીતનું વર્ણન આવશે તે બન્નેથી બહુ ઊતરતી હ
પ્રકારની છે.

પાંસળીની શ્વાસ લેવાની રીતથી છાતી અને પે
કોઠાની વચ્ચેનું માંસના લોચાનું પડ જેને Diaphrag
કહે છે તે પડ ઊંચુ થાય છે અને પેટ અંદર ખેંચાય
પાંસળી જરા ઊંચી ચડે છે અને છાતી જરા પહોળી થાય

આ રીત સાધારણ રીતે શ્વાસ કેમ લેવો મૂકવો
સમજતા જ નથી તેવાઓ જ વાપરે છે.

આ બન્ને કરતાં શ્વાસ લેવાની નીચેની એ રીતો
તેનું હવે વર્ણન કરીશું, અને તેના ગુણદોષ સંપૂર્ણ જાણવી

સ્નેહને તક્સીસના સ્નેહ માટે મરે ઈશ્વરની અમર તે લ્હાણ માણે,
મોહ ને વિષયમાં રચીપચી જે રહ્યા તે નહિ સ્નેહનું મૂલ્ય જાણે;

ઊપરની બે રીત તો આ રીતે અપૂર્ણ શ્વાસ લેવાય છે તે તરફ ધ્યાન ખેંચવા જ વર્ણવી છે.

ઊંડા શ્વાસ લેવાની રીત (Abdominal Breathing also called Diaphragmatic Breathing)

આ ઊંડા શ્વાસ લેવાની રીત ઘણી સારી છે તેથી ઊંડા શ્વાસ લેવાતાં છાતીમાંથી અશુદ્ધ હવા તદ્દન બહાર નીકળવા તથા પાછી તાજી હવા અંદર દાખલ કરવાનું ઉપરની બન્ને રીતથી સારી રીતે બને છે.

આ કેમ બને છે તે ડાયાફ્રામ નામનો માંસનો પાતળો પડ જેવો લોચો જે પેટ ને છાતીની વચ્ચે પડદો થઈ જુદો પાડે છે તેની બરાબર સ્થિતિની સમજથી સમજાશે.

આ પડદો એવી રીતે રહ્યો છે કે જો પેટની અંદરની બાજૂથી તે જોઇયે તો ઉપરના ભાગમાં ઘૂમટ જેવો ઊંચો પોલો દેખાય છે અને છાતીની બાજૂથી જોઇયે તો ગોળ ઊંચો ટેકરી જેવો પડેલો દેખાય છે.

હવે જ્યારે શ્વાસ જોરથી અંદર લેવાય છે (Inhalation) ત્યારે ડાયાફ્રામ પડદો જે છાતીમાં ઊંચો છે તે દબાઈ નીચો ઊતરે છે એટલે ખાલી જગ્યા થવાથી હવા અંદર પેસે છે. તે પાછો જ્યારે શ્વાસ બહાર કાઢવામાં આવે ત્યારે ઊંચો ચડે છે. આ પ્રમાણે શ્વાસોચ્છ્વાસની ક્રિયા ચાલતી રહે છે. આ ક્રિયાથી ઠેઠ ઊંડે નીચેથી પૂરો શ્વાસ લે-મૂક થાય

સ્નેહ નહિ દેહ કે દેહની વાસના સ્નેહ આત્મા તણી સિદ્ધ શક્તિ,
સ્નેહ નહિ બુદ્ધિ કે સ્નેહ નહિ કલ્પના સ્નેહ છે હૃદયની ભાવશક્તિ.

છે તેથી ચોખ્ખી હવા વધારે અંદર જેમ દાખલ થાય છે તેમ ખરાબ હવા પણ પાછી શરીરમાં વપરાએલી બહાર નીકળી જાય છે

આ રીત આગલી બન્ને રીત કરતા સારી છે અને પાશ્ચાત્ય લોકો તો આ રીતને ઊત્તમોત્તમ માને છે જેમ ચોખ્ખી હવા વધારે લેવાય તેમ પ્રાણ-જીવન શક્તિ હવા મારફત વધારે શરીરમા દાખલ થાય છે

The Yogic Complete Breathing

યોગીની શ્વાસ લેવાની રીત જે પૂર્ણ રીત છે

• આ પૂર્ણ શ્વાસ લેવાની યોગીની રીતમા ઊપર જણાવેલી બધી રીતના ફાયદા મળે છે અને એકે રીતના ગેરફાયદા રહેતા નથી અને સંપૂર્ણ ચોખ્ખો શ્વાસ શરીરમાં ફેફસાના અણુએ અણુમાં જેમ લેવાય છે, તેમ પૂર્ણ રીતે શુદ્ધ થતા અશુદ્ધ હવા સંપૂર્ણ રીતે પાછી બહાર નીકળી જાય છે અને બધા માંસના લોચા પાંસળી છાતીના હાડકાં બધાને પૂરેપૂરી કસરત મળ્યા ઊપરાંત પ્રાણજીવનશક્તિ પણ વધારેમાં વધારે દાખલ કરી શકાય છે

આ યોગીની શ્વાસ લેવાની રીતથી યોગીએ કલાક શ્વાસ લેવાનું સંભવિત નથી તેમ યોગીએ કલાક તેમ બને તેવું નથી. પણ જો આ યોગીની રીતે દરરોજ જ્યારે જ્યારે

મેાહ નહિ સ્નેહ છે મેાહ ત્યાં દુઃખ છે મેાહ છે મૂળ સંતાપ કેરૈં,
મેાહથી આપણું જે કહ્યું જે ગણ્યું તે જતાં થાય છે દુઃખ ઘેરૈં;

વખત મળે ત્યારે દિવસમાં વખતોવખત ૨૦-૨૫ વાર આ રીતે કાળજીથી શ્વાસ લેવાની રીત જો એ ચાર માસ સુધી પાડી હેાય તેા કુદરતી રીતે શ્વાસ લાંબા લેવા રેાકવા ને બહાર કાઢવાની પ્રથા રીત પેાતાની મેળે પડી જાય છે. એટલે આખી જિંદગી તે પ્રમાણે ઉત્તમ પ્રકારે શ્વાસ લેવાઈ મૂકાઇ શુદ્ધ લેાહી થઈ પ્રાણુજીવન શક્તિ પણ વધારે મળે છે તેથી તેવેા માણસ વગર ખબર પડે બહુ જ આનંદી, હસમુખેા સહુને પરાણે પ્રિય થાય છે અને તે હમેશાં પૂર્ણ તંદુરસ્તી ભેાગવે છે. કેમકે તેના બધા અવયવેા તંદુરસ્ત રહી લાંબી સુખી તંદુરસ્તી સદા આનંદી જીવન ભેાગવે છે.

યેાગીઓની સંપૂર્ણ શ્વાસ લેવાની રીત

૧. પ્રથમ સીધા ટટાર પલાંઠીભર ખુલ્લી હવામાં બેસી બન્ને નસકેારાંમાંથી થેાડેા શ્વાસ ધીમે ધીમે નીચે મૂકવેા, બહાર કાઢવેા: પછી ધીમે ધીમે શ્વાસ અંદર ખેંચવેા : બહુ ખેંચાવું પડે તેટલેા નહીં પણ સંપૂર્ણ અંદર ભરાય તેટલેા ભરવેા. બન્ને નસકેારાંથી તે વખતે ડેાક તદ્દન સીધી થશે. છાતી-પાંસળી હવાથી ભરાઇ પૂરાં પહેાળાં થશે, ફૂલશે. પેટની દિવાલ ઊંડી કરેાડ તરફ જશે. પૂરેા શ્વાસ ખેંચાઇ રહ્યા બાદ બે ચાર છ સેકન્ડ જેટલેા રેાકી શકાય તેટલેા રેાકવેા, પછી ધીમે ધીમે પાછેા બન્ને નસકેારાંથી બહાર

સ્નેહ ત્યાં હૃદય છે હૃદય ત્યાં સ્નેહ છે સ્નેહ સદ્‌વૃત્તિનેા પાક જાણેા,
સ્નેહ નહિ વાસના વિષય પણ સ્નેહ ના
સ્નેહ આત્માની જ્યેાતિ પ્રમાણેા.

કાઢવો. તે બહાર નીકળી જાય એટલે એકવાર સંપૂર્ણ શ્વાસ લેવા મૂકવાની ક્રિયા પૂરી થઈ.

આ પ્રમાણે નીચે જણાવેલ વીશ પચીશ કે વધારે બને તેટલા શ્વાસોશ્વાસ દરરોજ ચાર પાંચવાર લેવા ટેવ પાડશો તો બીજાના કરતાં સારા શ્વાસોશ્વાસ લેવાની જેટલે અંશે ટેવ પડશે તેટલે અંશે હમેશ પછી કુદરતી સારા શ્વાસ લેવાશે.

શરૂઆતમાં આવા શ્વાસ લેવા તેની ટેવ પાડવા કંટાળો આવશે, હાયરતા આવશે; પણ તેની દરકાર ન કરી થોડાએક રોજ ખંતથી વળગી રહેશો તો આખી જિંદગી તેવા લાભ મેળવશો ને સુખી તંદુરસ્ત આનંદી રહેશો.

આ પ્રમાણે શ્વાસ એ જ જિંદગી છે.

Breath is Life

તેનો પૂર્ણ અનુભવ કરો ને તેનો લાભ લેવો.



પ્રકરણ ૧૫ મું

શુદ્ધ રીતે શ્વાસ લેવાની અસર

(Effect of Correct Breathing)

સંપૂર્ણ રીતે શ્વાસ લેવાની અસરના ફાયદાનું શબ્દોમાં પૂરેપૂરૂં વર્ણન કરવું બહુ જ મુશ્કેલ છે. ભાગ્યે જ તેનું પૂરેપૂરૂં વર્ણન થઇ શકે છે. જો કે આગળ કહેવાઇ ગયું છે તે બરાબર સમજી અમલમાં મેલાયુ હોય તો ભાગ્યે જ તે સંબંધમાં કંઇ વધારે કહેવાની જરૂર રહે છે.

સંપૂર્ણ રીતે શ્વાસ લેનારને ક્ષયનો રોગ લાગુ પડી શકતો જ નથી. તેમ ફેફસાના કોઇ રોગ પણ લાગૂ પડી શકતા જ નથી, અને તેવાઓને શ્લેષ્મ, સળેખમ, જુખામ, શરદી થઇ શકતી નથી. અરે ફેફસાંની નબળાઈ જ થઇ શકિત નથી.

ક્ષય એ શ્વાસોચ્છ્વાસ બરાબર ન લેવાનાથી થતી નબળાઇથી જ થાય છે. કેમકે પુરતી સ્વચ્છ હવા મળી શકતી નથી અને શુધ્ધ હવાની પૂર્ણતાની જ્યાં ખામી હોય ત્યાંજ ક્ષયના અને બીજા રોગના જન્તુ ટકી શકે છે. કેમકે અપૂર્ણ શુધ્ધ હવાથી ફેફસાં અશુધ્ધ રહે એટલે તેવી અશુધ્ધ

કદર ઓળખ નથી સ્નેહ સૌન્દર્યની તેમને પ્રભુત્વનું ભાન ક્યાંથી ?
હૃદય પૂજ્યા નહિ સ્નેહ સૌન્દર્યને પૂજશે તે હૃદય દેવ શાથી ?

જગ્યામાં જ રોગના જંતુને ટકવાનું, જીવવાનું વૃદ્ધિ પામવાનું જ સંભવિત બને છે.

સારાં તંદુરસ્ત ફેફસાંમાં તેવા જન્તુઓ ટકી શકતા જ નથી, અને ફેફસાંને તંદુરસ્ત શુદ્ધ રાખવાનું સાધન રસ્તો ફેફસાંનો શ્વાસમાં શુદ્ધ હવા દરેક અણુએ અણુમાં પહોંચાડી કામ કરતાં રાખવાં તે જ છે.

ક્ષય સાંકડી છાતીવાળાને જ લાગુ પડે છે; તે કેમ ! તેવી સાંકડી છાતીવાળાને અપૂર્ણ રીતે શ્વાસ લેવાની ટેવ પડેલી હોવાથી તેની છાતી પૂરી ખીલી શકતી નથી, તંદુરસ્ત રહી શકતી નથી; તેથી જ છાતી સાંકડી રહે છે. જેને પૂર્ણ શ્વાસ લેવાની ટેવ પ્રથમથી પડશે ને પછીથી જારી રહેશે તેના પ્રમાણમાં છાતી ઓછી અથવા વધારે ખીલશે. આવા લોકોએ જો પોતાની જિંદગીની પરવા કરવી હોય ને તંદુરસ્તી સાથે લાંબું આયુષ ભોગવવું હોય તો પૂરતી કાળજીથી સંપૂર્ણ શ્વાસ લઈ છાતીને કેળવતા રહેવું જ જોઈએ.

જ્યારે જ્યારે ઠંડી હવામાં જવું-રહેવું પડે ત્યારે શ્લેષ્મ, સળેખમ અટકાવવા એજ રસ્તો છે કે જોરથી શ્વાસ લેવા જોઈએ જેથી શુદ્ધ હવા ફેફસાંને પુષ્કળ મળે. પરિણામે સળેખમ, અટકે, થઈ જ શકે નહિ ! તેમ કરવા ઓરડામાં પણ ઉઘાડા રહેવું જોઈએ; જરા ભૂખ્યા રહેવું જોઈએ. અથવા

સ્નેહ સૌન્દર્ય છે વસ્ત્ર જગ દેહનાં એજ જગદેવનાં સ્વરૂપ કાયા,
સ્નેહ સૌન્દર્ય જે સર્વમાં દેખતા તે જ છે દેખતા તે જ દાતા.

આંખ તેજસ્વી છે તે ઉકેલી શકે સત્ય સૂત્રો શિલામાં લખેલા,
ચરણના વહનમાં મહાનંદ પોષમાં કુદરતે બોધ પાઠો ભરેલા;-

વધારે સારૂં અઠવાડિયે પખવાડિયે એકાદ ઉપવાસ ખેંચી નાંખવો જોઇયે. આ બરાબર આગલા જમાનાના લોકો સમજતા, તેથી જ દરેક ધર્મમાં ઉપવાસ કરવા પ્રથા છે ને તેમાં ધર્મ સમાયેલો ગણાયો છે. પણ મોહને લીધે ભૂખ્યા ન રહેવું તેથી ફળાહાર અને તેટલેથી પણ સંતોષ ન પકડતાં વધારે પડતું ખાવાની ટેવ પાડી મૂળ હેતુ બરબાદ કર્યો છે.

લોહીની શુદ્ધિનો આધાર ફેફસામાં પૂરતા પ્રાણવાયુની હાજરી ઉપર છે અને જો પૂરતો પ્રાણવાયુ ન મળે અને તેને લઇને શુદ્ધ લોહી ન રહે તો પરિણામે અશુદ્ધ લોહી રહેવાથી શરીરને પૂરતું પોષણ ન મળે અને તેને લઇને તથા શરીરનો વપરાયેલો કચરો લોહીમાં દાખલ થઈ તંદુરસ્તીની ખરાબી કરે તે સમજી શકાય તેવું છે. તેમ થયે અવયવોની પણ અશુદ્ધ લોહીથી અશુદ્ધ સ્થિતિ રહેવાથી પોતપોતાનાં કર્તવ્યો બરાબર બજાવી શકાતાં નથી; પરિણામે તંદુરસ્તીને બદલે નાદુરસ્તી રોગ જન્મ પામે છે.

એમ થતું અટકાવવાનો સીધો રસ્તો સંપૂર્ણ શ્વાસ લેવાની ટેવ પાડવી તે જ છે.

જઠર અને પોષણ કરનારાં અવયવો અપૂર્ણ શ્વાસ લેવાની ક્રિયાથી અશુદ્ધ બને છે; કેમકે તેમને પૂરતો પ્રાણવાયુ મળતો નથી. અને તેથી તે અશુદ્ધિ ખોરાકની રસની સાથે પાછી લોહીમાં જ જઇ લોહીને વિશેષ અશુધ્ધ બનાવી

નીર નિર્મળ અને સ્થિર જો હોય તો સ્પષ્ટ દેખાય નીચેનું મોતી,
તેમ વૃત્તિ મતિ સ્થિર નિર્મળ બને તો જ દેખાય ઉર પરમ જ્યોતિ.

રોગ-ઉત્પત્તિને કારણ આપે છે પરિણામે શરીર નબળું પડે છે, શક્તિ હોંશ ઊડી જઈ પૂરતાં શુધ્ધ પોષણને અભાવે સૂકાય છે. આ બધાં પરિણામ માત્ર શ્વાસ લેવાની અપૂર્ણ ક્રિયાને જ આભારી છે.

મગજની શક્તિ પણ આવાં અશુધ્ધ પોષણને લીધે નબળી રહે છે, અને મગજ રોગી બની પોતાનું કામ બજાવી શકતું નથી. આ બધાં પરિણામ અપૂર્ણ શ્વાસ લેવાને જ આભારી છે.

વળી સંપૂર્ણ શ્વાસ લેવાની ક્રિયાથી બધા અવયવોમાં હલન ચલન થવાથી પણ તેમનું પોતાનું કામ સારી રીતે કરવા શક્તિ મળે છે તે પણ અપૂર્ણ શ્વાસ લેવાની ક્રિયાથી અટકે છે; પરિણામે નુકશાની છે.

જે જે અવયવ વપરાતું નથી તે ધીમે ધીમે સૂકાઈ જાય છે ને પછી તેની ફરજ અટકી પડે છે.

આવાં ભયંકર પરિણામોનાં મૂળ કારણ અશુધ્ધ હવા ને અપૂર્ણ શ્વાસ લેવાની ટેવ જ છે.

જો શુદ્ધ સંપૂર્ણ શ્વાસ લેવાની ક્રિયાની ટેવ પડે તો તંદુરસ્તીને માટે બીજી દોડધામ, ખરચ કરવાં પડતાં જ નથી. પણ આશ્ચર્ય છે કે પોતાના હાથમાં જે તંદુરસ્તીનો આધાર છે તેની પરવા ન કરી, તંદુરસ્તીને પાછી મેળવવા હજારો દવા પેટમાં રેડી લાખો રૂપિયાનું ખરચ કરી રોગ

વધારવાનું પસંદ કરવું ને દુઃખી થઇ વહેલાં સ્વધામ પહોંચવું એમાં જ જ્યાં ડહાપણ મનાય ત્યાં શો ઉપાય ?

વાંચનાર ! તને બરાબર સમજાયું હોય તો બરાબર અત્યારથી ચેત ને સંપૂર્ણ રીતે શ્વાસમાં શુદ્ધ હવા લેવાની ટેવ પાડ ને પરિણામે સંપૂર્ણ તંદુરસ્તી ભોગવી લાંબુ આયુષ ભોગવ.

કદાચ આજ સુધી બેસમજથી કે બેદરકારીથી તંદુરસ્તી ખોઇ હોય તો આ ક્ષણથી ચેત ને શુદ્ધ તંદુરસ્ત શ્વાસ લેવાની ટેવ પાડ ને સુખી થા.

અરે ધર્મ પાળવાને બાને પણ પ્રાણાયામ કરવાની ટેવ પાડીશ તો ધીમે ધીમે લાંબા શ્વાસની ટેવ પડશે પણ તે અંધાર કોટડીમાં ન કરતો; ખુલ્લી શુદ્ધ હવામાં પ્રાણાયામ કરીશ તો ધર્મ પણ સચવાશે ને તંદુરસ્તી પણ મલશે. આ પ્રાણાયમનો વિષય આવતા પ્રકરણમાં ચર્ચીશું.



પ્રકરણ ૧૬ મું

પ્રાણાયામ કરવાની રીત

Breathing Exercise

યોગીઓ શ્વાસ કેળવવા જુદી જુદી રીતનો ઉપયોગ કરે છે. પણ ગૃહસ્થોને તે બધી જાણવાની જરૂર નથી.

ગૃહસ્થને ઉપયોગી રીતે જે હિંદુધર્મમાં ખાસ પ્રાણાયામના નામથી જણાય છે, તે સર્વ ધર્મીઓ અરે મનુષ્ય માત્રને ફેફસાં કેળવવા શુદ્ધ લોહી કરવા, શરીરને તેથી કાંતિ અને સંપૂર્ણ તંદુરસ્તી આપવા એકસરખી ઉપયોગી છે તેથી તેનું વર્ણન કરવામાં આવશે.

પ્રાણાયામ

શબ્દાર્થ=પ્રાણ=જીવનશકિત–કાંતિ. આયામ=કાબૂમાં રાખવાની ક્રિયા.

એટલે પ્રાણાયામ શરીરમાં પ્રાણજીવન શકિતને રૂંધી શરીરમાં ફેલાવી કાંતિ તેજ લાવનાર તંદુરસ્તી અર્પનાર.

પ્રાણાયામ કરવાનો સમય

પ્રાણાયામ કરવાનો સરસ સમય સવારમાં વહેલા ઊઠી

નીતિના નિર્મળા નીર રસ પાનથી જીવન સુંદર બને પુષ્પ જેવાં,
દમન ને દાન દયા દાખવાથી મળે સ્વર્ગ સામ્રાજ્યના મિષ્ટ મેવા;

બ્રાહ્મ મુહૂર્ત એટલે સૂર્ય ઉદય અગાઉ બે ઘડીનો છે. પણ તે વખતે કોઈવાર ન બને તો પણ તદ્દન પ્રાણાયામ વગરનો દિવસ ખાલી જાય તેને બદલે બીજે અનુકૂળ વખતે પ્રાણાયામ કર્યા વગર હરગીજ ન રહેવું.

ધર્મ પ્રમાણે પ્રાતઃ મધ્યાહ્ન અને સાયંકાળ એમ ત્રિકાળ સંધ્યા કરવા ફરજ છે. તેમ ન બને તેણે સવારે એકવાર તો અવશ્ય પ્રાણાયામ કરવો.

જેટલી ખાવા પીવાની સંભાળ રાખવામાં આવે છે તેના કરતાં પણ તંદુરસ્તી ઇચ્છનારે પ્રાણાયામ કરવા બહુજ કાળજી રાખવી. તેથી જ હિંદુધર્મમાં તો જનોઇ દીધા બાદ સાત આઠ વર્ષથી સંધ્યા જેનું મુખ્ય અંગ પ્રાણાયામ છે તે કરવાનું ફરજિયાત છે. પણ હવે અંગ્રેજી ભણવાથી ધર્મની ક્રિયાઓ એકસરખી ઉપયોગી નથી એમ ગણી આ પ્રાણાયમ પણ ધતીંગ છે એમ મનાઈ બંધ થયા છે. એ આ વાંચી હવે સમજાય તો અહોભાગ્ય!

પ્રાણાયામના જુદા જુદા ભાગ

રેચક=શ્વાસ બહાર કાઢવો, પૂરક=શ્વાસ અંદર ભરવો. કુંભક=શ્વાસ રોકવો તે.

પ્રાણાયામ કરવાનો વિધિ

સ્વચ્છ હવા તેજ શાંતિવાળી પૂરતા તેજવાળી જગ્યામાં સ્વસ્થ સપાટ જમીન ઊપર શાંત મનથી પલોઠી વાળી ટટાર સીધું બેસવું પછી નાકનું જમણું ફોરણું જમણા હાથના

રાગ ને દ્વેષના ડુંગરા કાપતા ઝુંપડી દેવના રાજમહેલા,
ભક્તિ ને જ્ઞાનના દિવ્ય ચક્ષુ વડે દેખશો ઈષ્ટ નિજ ત્યાં વસેલા.

અંગૂઠા વડે દબાવી ડાબાં ફોરણા વડે શ્વાસને પૂરતો બહાર કાઢી પછી ડાબાં ફોરણાને જમણા હાથની અનામિકા અને ટચલી કે વચલી એ બે આંગળીથી દબાવી જમણાં ફોરણાંથી માથું ઊંચું કરી જોસથી શ્વાસ ઊંચો ખેંચાય તેટલો શ્વાસને અંદર ધીમે ધીમે ખેંચવો. પછી જમણું ફોરણું જમણા હાથના અંગૂઠાથી ને ડાબું ફોરણું તે જ હાથની અનામિકા ને ટચલી કે વચલી આંગળીથી દબાવી (અરધીથી વધતાં વધતાં બને તો બે મીનીટ સુધી) શ્વાસ, હવા અંદર રૂંધવો તે વખતે માથું નીચું કરવું ને ડાઢી, છાતીને લગભગ અડે તેટલી નીચે લાવવી એટલે શ્વાસ રૂંધવા-રોકવા પૂરતી સગવડ થાય. પછી નાકનાં ડાબાં ફોરણાંથી શ્વાસ ધીમે ધીમે બધો બહાર નીકળી જાય ત્યાંસુધી બહાર કાઢવો. તે વખતે જમણું ફોરણું જમણા અંગૂઠાથી દબાવી રાખવું. આ એક બાજૂનો પ્રાણાયામ થયો. પછી ડાબું ફોરણું જમણી વચલી કે ટચલી ને અનામિકા આંગળીથી દબાવી ડાબાં ફોરણાંથી શ્વાસ ઊંચો ચડાવી બન્ને ફોરણાં બંધ કરી શ્વાસને રૂંધી પ્રથમની માફક ડાબું ફોરણું જમણા હાથની અનામિકા ને ટચલી કે વચલીથી દબાવી જમણાં ફોરણાંમાંથી શ્વાસ નીચો મૂકવો એટલે બહાર કાઢવો. આ બીજી બાજૂનો પ્રાણાયામ થયો.

એ બન્ને બાજૂનો પ્રાણાયામ થયો તે એક પ્રાણાયામ

ભાવનાથી ભરે સર્વ નિભાવ છે ભાવનાથી ઝગે જીવન જ્યોતિ,
ભાવનાથી પ્રભુ સ્થાપના પત્થરે ભાવનાથી છીપે થાય મોતી;

ગણાય. તેવા ત્રણ પ્રાણાયમ તો અવશ્ય કરવા. વધારે બને તો સારૂં. આ પ્રમાણે પ્રાણાયામની ક્રિયા પૂરી થઇ.

આ પ્રમાણે પ્રાણાયામની ક્રિયા નિયમસર સવારે કરવાથી ફેફસામાંથી બગડેલી હવા નીકળી શુધ્ધ હવા જેમ ભરાય છે તેમ હમેશાં તેમ કરવાથી કાયમને માટે લાંબા શ્વાસ લેવા મૂકવાની કુદરતી રીતે ટેવ પડે છે. પરિણામે લોહીની શુદ્ધિ, ચહેરાનું તંદુરસ્તીપણું, તેજ ને આખા શરીરની તંદુરસ્તી સચવાય છે. મગજ પણ તેથી સારૂં થઇ શાંતિ પ્રસરે છે. મન ઊપર કાબૂ વધે છે, ધીરજ વધે છે, ક્રોધ ઓછો કરવા મદદરૂપ થાય છે અને આનંદ સાથે તંદુરસ્ત રહેવા લાંબી જિંદગી અથવા જેટલી જિંદગી હોય તેટલી સ્વસ્થતાથી પસાર થાય છે.



ભાવના સંગથી હૃદય તૂટી પડે ભાવના હૃદય છે નિત્ય સંગી,
ભાવના સર્વની એક ક્યાંથી રહે? માનવી પ્રકૃતિ રંગ રંગી.

પ્રકરણ ૧૭ મું

નાક વાટે શ્વાસ લેવાની રીત વિરુદ્ધ મોઢાં વાટે શ્વાસ લેવાની રીત

Nostril Breathiug Versus Mouth Breathing

શ્વાસ લેતાં યેાગ્ય રીતે શીખવું એ પ્રથમની ઉપયેાગી જરૂરિયાત છે. કેમકે તે શુદ્ધ રીતે લેતાં નાનપણથી શીખાય તેના ઊપર તંદુરસ્તીનેા સંપૂર્ણ આધાર છે.

શ્વાસ લેવાની ખરી અને કુદરતી રીત નાકનાં ફેારણાં વડે જ લેવાની છે. પણ શ્વાસ મેાઢાં વાટે પણ લઇ શકવા એક સાધન છે. પણ મેાઢાં વાટે શ્વાસ લેવેા એ કુદરતી રીત નથી. મેાઢાં વાટે શ્વાસ લેવાથી નબળાઈ અને રેાગની ઉત્પત્તિ થવા બહુ સંભવ છે; જ્યારે નાકનાં ફેારણાંથી સેાંસરેા શ્વાસ લેતાં તાકાત અને તંદુરસ્તી મળે છે. મેાઢાં વાટે શ્વાસ લઇ શકાય એવી સગવડ કુદરતે એટલા માટે જ રાખી છે કે કેાઈ કારણસર નાકના રેાગથી કે બીજી મુશ્કેલીથી શ્વાસ ન લેવાય તે વખતે તે માટે સગવડ ન હેાય તેા જિંદગી ટકે જ નહીં

નાક વાટે શ્વાસ લેવાની રીત જંગલી લોકોમાં પૂરતી પ્રચલિત છે પણ સુધરેલા લોકોમાં તે વિશે એટલી બેદરકારી રખાય છે કે નાનપણથી બચ્ચા નાક વાટે શ્વાસ લે છે તે જોવા સુધરેલી માતાઓ બીજાં કામમાં અથવા બેદરકારીમાં જરાય દરકાર લેતાં નથી કે સભાળ રાખતાં નથી પરિણામે બચ્ચાં નાનપણથી જ મોઢાં વાટે શ્વાસ લે છે તે મોઢા વાટે શ્વાસની ટેવ પછી મોટાં થએ સુધારવી બહુ મુશ્કેલ પડે છે બચ્ચુ જ્યારે સુવે ત્યારે ઘણીવાર મોઢું હોઠ ખુલ્લા રાખી સુવે છે એટલે તે વાટે શ્વાસ લેતાં જલદી શીખે છે તે માટે ખાસ માતાઓએ કાળજી રાખવી જોઇએ બચ્ચુ સતુ હોય કે અમથું આળોટતું હોય ત્યારે તેની હડપચી દાઢી પોલે હાથી મોઢુ હોઠ બધ કરી દેવા વખતોવખત મધ મોઢુ રાખવાની તેને ટેવ પડે ત્યાં સુધી ખાસ કાળજી રાખવી જોઇયે જો બચ્ચુ જાગતુ હોય તો હડપચી દાઢી બધ કરતાં ધીમેથી પણ તે બરાબર સમજે તેમ શીખામણ રૂપે મેઠેથી બોલવુ જોઇયે. “મોઢું બધ રાખવું હો–ખુલ્લુ ન રખાય. ખુલ્લું રાખિયે તો જીવ જતુ તેમાં દાખલ થાય ને શ્વાસ ત્યાંથી લેવાની ટેવ પડે એ ખોટુ છે શ્વાસ નાક વાટે જ લેવાય હો ! બચ્ચુ ડાહ્યુ છે. જરૂર મોઢું હવે બધ જ રખાશે.”

આવા શબ્દો કોમળ સ્વરથી બોલતાં બચ્ચાંના મન ઉપર

પ્રકરણ ૧૭ મું

નાક વાટે શ્વાસ લેવાની રીત વિરુદ્ધ મોઢાં વાટે શ્વાસ લેવાની રીત

Nostril Breathing Versus Mouth Breathing

શ્વાસ લેતાં યોગ્ય રીતે શીખવું એ પ્રથમની ઉપયોગી જરૂરિયાત છે. કેમકે તે શુદ્ધ રીતે લેતાં નાનપણથી શીખાય તેના ઉપર તંદુરસ્તીનો સંપૂર્ણ આધાર છે.

શ્વાસ લેવાની ખરી અને કુદરતી રીત નાકનાં ફોરણાં વડે જ લેવાની છે. પણ શ્વાસ મોઢાં વાટે પણ લઇ શકવા એક સાધન છે. પણ મોઢાં વાટે શ્વાસ લેવો એ કુદરતી રીત નથી. મોઢાં વાટે શ્વાસ લેવાથી નબળાઈ અને રોગની ઉત્પત્તિ થવા બહુ સંભવ છે; જ્યારે નાકનાં ફોરણાંથી બેસરો શ્વાસ લેતાં તાકાત અને તંદુરસ્તી મળે છે. મોઢાં વાટે શ્વાસ લઇ શકાય એવી સગવડ કુદરતે એટલા માટે જ રાખી છે કે કોઈ કારણસર નાકના રોગથી કે બીજી મુશ્કેલીથી શ્વાસ ન લેવાય તે વખતે તે માટે સગવડ ન હોય તો જિંદગી ટકે જ નહી

નાક વાટે શ્વાસ લેવાની રીત જંગલી લોકોમાં પૂરતી પ્રચલિત છે પણ સુધરેલા લોકોમાં તે વિશે એટલી બેદરકારી રખાય છે કે નાનપણથી બચ્ચાં નાક વાટે શ્વાસ લે છે તે જોવા સુધરેલી માતાઓ બીજાં કામમાં અથવા બેદરકારીમાં જરાય દરકાર લેતાં નથી કે સંભાળ રાખતાં નથી. પરિણામે બચ્ચાં નાનપણથી જ મોઢાં વાટે શ્વાસ લે છે તે મોઢાં વાટે શ્વાસની ટેવ પછી મોટાં થએ સુધારવી બહુ મુશ્કેલ પડે છે. બચ્ચું જ્યારે સુવે ત્યારે ઘણીવાર મોઢું હોઠ ખુલ્લા રાખી સુવે છે એટલે તે વાટે શ્વાસ લેતાં જલદી શીખે છે. તે માટે ખાસ માતાઓએ કાળજી રાખવી જોઇએ. બચ્ચું સુતું હોય કે અમથું આળોટતું હોય ત્યારે તેની હડપચી દાઢી પોલે દાબી મોઢું હોઠ બંધ કરી દેવા વખતોવખત બંધ મોઢું રાખવાની તેને ટેવ પડે ત્યાં સુધી ખાસ કાળજી રાખવી જોઇયે. જો બચ્ચું જાગતું હોય તો હડપચી. દાઢી બંધ કરતાં ધીમેધી પણ તે બરાબર સમજે તેમ શીખામણ રૂપે મીઠેથી બોલવું જોઇયે. "મોઢું બંધ રાખવું હો-ખુલ્લું ન રખાય. ખુલ્લું રાખિયે તો જીવ જંતુ તેમાં દાખલ થાય ને શ્વાસ ત્યાંથી લેવાની ટેવ પડે એ ખોટું છે. શ્વાસ નાક વાટે જ લેવાય હો! બચ્ચું ડાહ્યું છે. જરૂર મોઢું હવે બંધ જ રખાશે."

આવા શબ્દો કોમળ સ્વરથી બોલતાં બચ્ચાંના મન ઊપર

બરાબર ફૂલી જાય એટલે તે પણ પોતાની મેળે મોઢું બંધ રાખતા શીખે ને પછી કાયમની ટેવ પડે એટલે આખી જિંદગી તેમજ ટેવ રહે.

નાનપણમાં બચ્ચાંને આ પ્રમાણે કેળવવાની આ થોડી બેદરકારીને પરિણામે ઘણા ગોપી રોગ ને આ મોઢા વાટે શ્વાસ લેવાની ટેવ કાયમ રહે તો થવા સંભવ બહુ રહે છે.

શ્વાસમાં શુધ્ધ હવા ફેફસામાં જવા માટે કુદરતી સગવડ નાકમાં જ ગખી છે. નાકની બનાવટ તેની અંદરના વાળ હમેશાં ભેજવાળું જ રહે તેવી સગવડ, એ બધું સ્પષ્ટ સૂચવે છે કે શ્વાસ લેવાનો કુદરતી રસ્તો નાક જ છે.

નાક વાટે શ્વાસ લેવાય તે વખતે શ્વાસમાં હવા સાથે ધૂળ, કચરો, ફેફસામાં દાખલ ન થાય તે માટે તેમાં વાળ ઊગે છે. જેમાં ધૂળ, કચરો ભરાઇ રહી હવા ગળાઇને જ આગળ વધી શકે. વળી બીનાશ તેમાં સદાય રહે છે. એટલે તેવી ચીજો જરૂર ચોંટી રહે ને જ્યારે આપણી ટચલી આંગળી નસકોરાંમાં આપણે નાંખી જે બહાર કાઢીયે તેને "ગૂંગા" કહેવાય છે. બરાબર ટેવ રાખી હોય ને નાકને વખતોવખત સાફ રાખ્યું હોય તો તેવા ગૂંગા થવાનું રહેતું નથી.

તેમ નાક વાટે હવા અંદર લેવાની તે ગરમ થાય છે. શરીરની ગરમી જેટલી એટલે ઠંડી હવા ફેફસામાં દાખલ થતી નથી.

મોઢાં વાટે શ્વાસ લેતાં હવા ગળાઈ ન જતાં ચેપી તથા બીજા રોગો થવા બહુ જ સંભવ રહે છે. વળી મોઢું ખુલ્લું રાખી સુવાની ટેવવાળાનું મોઢું સવારમાં સૂકું રહે છે. જેથી પણ એક રોગ થવા વધારે કારણ મળે છે. મોઢું હમેશાં જરા લીલું જ રહેવું જોઇએ. આપણા લોકો બરાબર તે સમજે છે ને તે વખતે એમ બોલે છે કે મોંનુ અભી સુકાઇ ગયું છે. અને તેમ રહે તો ચેન પણ પડતું નથી.

આ ઊપરથી સ્પષ્ટ સમજાયું હશે કે નાક વાટે જ શ્વાસ લેવાની અને મોઢું બંધ રાખી બચપણથી જ, નાનપણમાંથી બચ્ચાંને સંભાળવા કેટલી જરૂર છે. જેમ નાક વાટે ખોરાક દાખલ કરિયે તો તે પણ પેટમાં તો જઇ શકે છે પણ તે કુદરતી નથી, ને તેથી તેમ કોઇ કરતું નથી; તેમ શ્વાસ હવા નાકથી જ લેવા કુદરતી રસ્તો છે ને બધાં પશુ પ્રાણીઓ અને જંગલી માણસો પણ તે વાટે જ શ્વાસ લે છે. માત્ર સુધરેલા લોકો બેદરકારીમાં મોઢાંથી શ્વાસ લઈ જાતે દુઃખ રોગ હાથે વ્હોરી લે છે. તેઓનું ધ્યાન ખેંચવા જ આ વિષય ઊપર ધ્યાન ખેંચ્યું છે.

ખોરાક નાક વાટે લેતા નથી તેમ શ્વાસ તેનો કુદરતી રસ્તો નાક છોડી મોઢાં વાટે લેવો એ તેટલું જ બેહુદુ ગેરવાજબી છે.

જેને નાક સાફ રાખવાની ટેવ ન હોય તેમણે નાક બરાબર સાફ રાખવા ટેવ પાડવી જોઇએ. ફેશન ખાતર નાકના વાળ નાકમાંથી અસ્રા વડે કઢાવી ન નાંખવા

જોઇયે. એટલું જ નહીં પણ નાકની અંદરના વાળ કાતરથી બહુ જ ટૂંકા કતરાવવા જ ન જોઇયે. હા, બહાર કેરણા બહાર દેખાતા હોય તેટલા વધ્યા હોય તો તે બહારના કતરાવવા હરકત નથી પણ અંદરના તો હુરગીજ ન કતરાવવા કે ન અસ્રેથી કઢાવી નાંખવા.

યોગી લોકો તો નાક સાફ રાખવા મોટું માથું આખું પુષ્કળ પાણીમાં બોળી નાક સોંસરૂં પાણી મોઢાં ગોમરૂં બહાર કાઢી ચોવીસ કલાકમાં એકવાર નાક સાફ કરે છે. અથવા નાક વાટે પાણી ઉપર ચડાવી મોઢામાંથી પાછું થૂકી બહાર કાઢી નાક સાફ કરવા હંમેશની ટેવ જ રાખે છે.

તેમ જો કે દરેક કરવા જરૂર નથી પણ પાણીથી નસકોરાં અંદર સાફ રાખવાનું અને એક નમકોરૂં આંગળીથી દબાવી ખુલ્લાં નમકોરાં વાટે શ્વાસ જોરથી બહાર કાઢવા અને તેજ મુજબ બીજું નમકોરૂં બંધ કરી બીજામાંથી તેજ પ્રમાણે હવા જોરથી કાઢવા અને આ પ્રમાણે દશ, બાર, પન્દર વખત કરી પાણીથી સાફ રાખવાનું કરવાની તો ટેવ રાખવી જ જોઇયે.

આ જાણ્યા પછી જો હજુ નાકથી જ શ્વાસ લેવાની ટેવ બરાબર ન રહે તો વિશેષ કેમ સમજાવવું તે સૂઝતું નથી.

પ્રભુ સહુને સન્મતિ આપો. માતાઓ, બચ્ચાંને જાગતાં કે સુતી વખતે મોઢું ખુલ્લું રાખવાની ટેવ હોય તેને ભુલાવવા યત્ન કરો એટલું સૂચવી આ વિષય સમાપ્ત કરૂં છું.

પ્રકરણ ૧૮ મું

શરીરનાં નાનાં જીવતાં અણુંઓ (Living Cells)

(The Little Lives of the body.)

હઠયોગ શીખવે છે કે શરીર નાના જીવતા અણુઓનું જ બનેલું છે. દરેક અણુ જીવતો છે. એટલે દરેક જડ અણુના મધ્ય ભાગમાં જીવનતત્ત્વ સમાયેલું છે. આ જીવનશક્તિને લીધે જ દરેક અણુ પોતપોતાનું યોગ્ય કામ બજાવી શકે છે. આ દરેક અણુનું જીવન તત્વ એ માણસના મનની અંદર રહેલાં મોટી જીવનશક્તિના તાબામાં છે એટલે તેના હુકમ બરાબર ઊઠાવી શકે તેટલી તેની શક્તિ ને કેળવણી છે. દરેક અવયવની પોતાની ફરજ રીતસર બજાવવાની શક્તિ તે અવયવનાં દરેક અણુમાં બરાબર છે, અને તેની સાથે તે અવયવની ફરજ બજાવવા જે જે પોષણની ચીજ છે, તે લોહીમાંથી પસંદ કરી ખેંચવાની શક્તિ પણ તેને છે. આ જડ અણુથી ન જ બની શકે તે માટે ચેતનાશક્તિ જોઈયે તે સમજી શકાય તેવું છે. ને તેટલી જીવનશક્તિ સમજશક્તિ તેને છે જ. તેમ તે અવયવને જેની જરૂર ન હોય, નકામો હોય કે અવયવને અવગુણ કરે તેવી હોય તેને લોહી વાટે બહાર કાઢી નાખવાની શક્તિ પણ તેને છે.

જોઇયે. એટલું જ નહીં પણ નાકની અંદરના વાળ કાતરથી બહુ જ ટૂંકા કતરાવવા જ ન જોઇયે. હા, બહાર ફેરણા બહાર દેખાતા હોય તેટલા વધ્યા હોય તો તે બહારના કતરાવવા હરકત નથી પણ અંદરના તો હરગીજ ન કતરાવવા કે ન અસ્ત્રેથી કઢાવી નાંખવા.

યોગી લોકો તો નાક સાફ રાખવા મોઢું માથું આખું પુષ્કળ પાણીમાં બોળી નાક સોંસરૂં પાણી મોઢા સોંસરૂં બહાર કાઢી ચોવીસ કલાકમાં એકવાર નાક સાફ કરે છે. અથવા નાક વાટે પાણી ઉપર ચડાવી મોઢામાંથી પાછું થૂંકી બહાર કાઢી નાક સાફ કરવા હંમેશની ટેવ જ રાખે છે.

તેમ જો કે દરેક કરવા જરૂર નથી. પણ પાણીથી નસકોરાં અંદર સાફ રાખવાનું અને એક નસકોરૂં આંગળીથી દબાવી ખુલ્લાં નસકોરાં વાટે શ્વાસ જોરથી બહાર કાઢવા અને તેજ મુજબ બીજું નસકોરૂં બંધ કરી બીજામાંથી તેજ પ્રમાણે હવા જોરથી કાઢવા અને આ પ્રમાણે દશ, બાર, પન્દર વખત કરી પાણીથી સાફ રાખવાનું કરવાની તો ટેવ રાખવી જ જોઇયે.

આ જાણ્યા પછી જો હજુ નાકથી જ શ્વાસ લેવાની ટેવ બરાબર ન રહે તો વિશેષ કેમ સમજાવવું તે સૂઝતું નથી

પ્રભુ સહુને સન્મતિ આપો. માતાઓ, બચ્ચાંને જાગતાં કે સૂતી વખતે મોઢું ખુલ્લું રાખવાની ટેવ હોય તેને ભૂલાવવા યત્ન કરો એટલું સૂચવી આ વિષય સમાપ્ત કરૂં છું.

પ્રકરણ ૧૮ મું

શરીરનાં નાનાં જીવતાં અણુંઓ (Living Cells)
(The Little Lives of the body.)

હઠયોગ શીખવે છે કે શરીર નાના જીવતા અણુઓનું જ બનેલું છે. દરેક અણુ જીવતો છે. એટલે દરેક જડ અણુના મધ્ય ભાગમાં જીવનતત્ત્વ સમાયેલું છે. આ જીવનશક્તિને લીધે જ દરેક અણુ પોતપોતાનું યોગ્ય કામ બજાવી શકે છે. આ દરેક અણુનું જીવન તત્વ એ માણસના મનની અંદર રહેલાં મોટી જીવનશક્તિના તાબામાં છે એટલે તેના હુકમ બરાબર ઉઠાવી શકે તેટલી તેની શક્તિ ને કેળવણી છે. દરેક અવયવની પોતાની ફરજ રીતસર બજાવવાની શક્તિ તે અવયવનાં દરેક અણુમાં બરાબર છે, અને તેની સાથે તે અવયવની ફરજ બજાવવા જે જે પોષણની ચીજ છે, તે લોહીમાંથી પસંદ કરી ખેંચવાની શકિત પણ તેને છે. આ જડ અણુથી ન જ બની શકે તે માટે ચેતનાશક્તિ જોઇયે તે સમજી શકાય તેવું છે. ને તેટલી જીવનશક્તિ સમજશક્તિ તેને છે જ. તેમ તે અવયવને જેની જરૂર ન હોય, નકામો હોય કે અવયવને અવગુણ કરે તેવી હોય તેને લોહી વાટે બહાર કાઢી નાખવાની શકિત પણ તેને છે.

પાપમય સ્વાર્થની રમત ખેલાય છે જગતમાં હેાણુ છે હેાણુ કેાનું ?
મધપૂડે માખીઓ લાખ ટાળે વળે તેમ સૌ જાય જ્યાં હેાય સેાનું ;

પચાવવાની પચેલ ખેારાકના દરેક ભાગમાંથી પેાતાના ઉપયેાગનું પેાષણ શેાધી મેળવવાની શક્તિ આ અણુઓમાં છે. તેમ જખમેાને રૂઝવવા તે તરફ તેવાં અણુઓનું દેાડી જઇ એકઠું થવાની અને એવાં હજારેા પ્રકારની શક્તિથી યેાગીની પક્કી ખાત્રી થઇ છે કે દરેક અણુમાં જોઇતી જીવનશક્તિ ચેતનાશક્તિને તે સમજી અમલમાં મૂકવાની શક્તિ પણ દરેક અણુમાં છે જ.

આ અણુની અંદરની જિંદગી, દરેક અવયવના બધા અણુઓની જિંદગી એક મેાટી જીવનશક્તિને તાબે જ વર્તે છે, અને એ બધા અવયવેાની મળેલી જીવનશક્તિ એક મધ્ય જીવનશક્તિ જે બધાં ઊપર સત્તા ભેાગવી શકે છે, તે એટલે પ્રેરણાત્મક મનની શક્તિને તાબે છે.

જ્યારે શરીરનું મરણ થાય છે, પંચત્વને પામે છે ત્યારે આ અણુઓ જુદાં જુદાં વીખરાઈ જાય છે. તેની ચેતનશક્તિ બંધ પડે છે, એટલે સડવા માંડે છે. એટલે જે જેર શક્તિ અણુઓને પકડી રાખતી હતી, તાબે રાખતી હતી, તે પેાતે જ નષ્ટ થવાથી આ પરિણામ આવે છે. તેમાંથી કેટલાએક અણુઓ વનસ્પતિમાં પ્રથમ દાખલ થઈ તે વાટે કેાઇ પ્રાણી પશુમાં દાખલ થાય છે. કેટલાએક વનસ્પતિમાં જ રહે છે, અને કેટલાએક જમીનપર પડતર રહે છે. પણ અણુનેા સ્વભાવ પણ દરવખતે બદલાતેા જ

ટાંકણે કેાઇ પણ કામ આવે નહિ સ્નેહી સબંધિઓ હેા હજારેા,
ખાટુ કાઢી ખસી જાય સૌ વેગળા અનુસરી મેાહનેા આ ઉતારેા.

રહે છે. એટલે ખરી રીતે મરણ એનો ખરો અર્થ સ્થિતિનો બદલો જ છે અને એકનો નાશ. મરણ બીજાની ઉત્પત્તિનું જ કારણ બને છે.

આ જીવતાં મનુષ્યનાં શરીરની અંદરના અણુઓ વિશે વાચનારને કાંઈક વધારે સમજ આપીશું.

આ અણુઓ Cells ની બનાવટ (૧) જડ પદાર્થ, જે ખોરાકમાંથી મેળવાય છે તે. (૨) પ્રાણ અથવા જીવનશક્તિ અને જે પોતાની ફરજ બજાવવા શક્તિ આપે છે તે આપણે જે ખોરાક ખાઈએ છીએ, પાણી પિયે છીએ, હવા શ્વાસમાં લઈયે છીએ, તેમાંથી મેળવાય છે અને (૩) અને જીવનતત્વ સમજ એ માણસના મન અંતરાત્મા મધ્યજીવન ચેતન-તત્ત્વમાંથી મેળવાય છે.

પ્રથમ આપણે અણુના જડ પદાર્થ વિશે સમજાવશું.

આગળ કહી ગયા તે પ્રમાણે દરેક જીવતી ચીજ એ બહુ જ ઝીણાં નાનાં અણુઓની જ બનેલી છે. અને આ હાડકાં જેવી નક્કર ચીજ કે સ્નાયુ જેવી નરમ ચીજ તેમ દાંતના કઠણ ભાગ કે મ્યુકસમેમ્બ્રેન જેવાં પાતળાં લીસાં પડ એ બધાંને માટે ખરું છે. આ અણુઓની જુદી જુદી આકૃતિઓ છે, અને તે આકૃતિ ખાસ તેની ફરજ કરવા લાયક બજાવવા જેવી જ છે. દરેક તેવાં અણુ એકબીજાથી તદ્દન સ્વતંત્ર જુદાં છે, ને તેના અવયવના સમૂહ અણુના

મનના તાબામાં વર્તે છે આ બધાં અવયવના નાના મજૂર અણુના મન (Cell group mind) એ મજ્જાના મુખ્ય મન (Central mind, Instinctive mind)ના બરાબર તાબામાં વર્તે છે

આ બધા અણુઓ પોતપોતાનું કામ નિયમિત રીતે બરાબર કાયમ બજાવતા રહે છે તેમાનાં કેટલાંક અમુક પ્રસંગે જરૂર પડે માટે થોડી બચત ફાજલ (Reserve) રહે છે, અને જ્યારે તેઓની જરૂર પડે ત્યારે કામ કરવા તત્પર રહી " રાહ જોતાં રહે છે કેટલાએક પોતપોતાનાં અવયવોના કામને ઉપયોગી જરૂર પડતાં પ્રવહી બનાવવા હમેશ કરતા રહે છે કેટલાએક સ્થિર રહે છે અને જરૂર પડે ફરજ બજાવવા તૈયાર રહે છે કેટલાએક ચાલતાં જ રહે છે કેટલાએક નિયમિત ઘુમફરી કરે છે ને કેટલાએક અમુક હેતુ વગર રખડાઉ તરીકે ભટકતા જ રહે છે

આ ફરતા રહેના અણુઓ કેટલાએક પોષણ વગેરે કાંઇ પણ લઇ જવાનું કરનારાં તરીકે, કેટલાએક જે હુકમ મળે તે કરનાર, કેટલાએક બગાડ વપરાયેલી ચીજો તે ભાગમાં બહાર કાઢવાનું ને કેટલાએક પોલીસનું કામ એટલે નુકશાની કરનાર ચીજ આવે તો તેનો નાશ કરવાનું કામ કરતા રહે છે એઓને જે ભટકતાં ફરતા રહે છે તે પણ કાંઇક પણ ઉપયોગી ફરજ બજાવે છે

સ્વામીનું પ્રેય ને શ્રેય જે ઇચ્છના તે બજાવે ખરી દાસભક્તિ,
સ્વામીને દોરતા આડી વાટે જરા ઉદરભર સ્વાર્થી તે ક્ષુદ્ર વ્યક્તિ;

આ અણુઓનું કામ એક શહેરનાં કામ સાથે સરખાવી શકાય : જેમ સહકારનાં ધોરણે જુદાં જુદાં માણસો સહુનાં ભલા માટે કામની વહેંચણી કરી એકબીજાને મદદરૂપ નીવડે છે તેમ તેજ ધોરણે આખા શરીરના અવયવોના અણુઓ આખાં શરીરનાં હિત માટે કામ એક સુવ્યવસ્થિત રીતે સહકારના સિદ્ધાંતથી ફરજ બજાવે છે.

જ્ઞાનતંતુના અણુઓ શરીરના એક ભાગના સંદેશા મગજ (Brain)ને પહોંચાડે છે ને પછી મગજમાંથી જ્ઞાનતંતુના સંદેશા શરીરના બીજા ભાગને તે કામ કરવા મદદે જવા તારની માફક પહોંચાડે છે. આ અણુઓમાંથી પાતળી ઝીણી દોરી નીકળે છે. જે એકબીજા અણુઓની તેવી દોરીઓની સાથે જોડાઇ સાંકળના રૂપમાં એક બીજા સાથે વ્યવહાર-સંદેશા ચલાવી શકે છે. આ સંકળ મારફત પ્રાણ કામ કરે છે.

આવા સંદેશા લઈ જનારા અણુઓની સંખ્યા ન માની શકાય કે કલ્પનામાં પણ ન આવી શકે તેટલી છે. એક ઘન ઇંચમાં ૭૫, પંચોતેર અબજ જેટલી છે. આ સંખ્યા તો લોહીના રાતા અણુઓની જ (Red Corpuscles) છે.

આ લોહીના રાતા અણુઓ ઓક્સિજન શરીરના દરેક ભાગને ધોરીનસ મારફત પહોંચાડે છે ને વળતી વખતે

લોમ અર્થે નથી માત્ર માનવ તનુ એજ છે નાવ ભવસિંધુ તરવા,
સ્થૂલ વિરાગો વિષે ના સડે નર તનુ ઉચિત છે દેવ કલ્યાણ ભરવા.

કિંમતી જીવન પળ જાય છે વિરલ કર્તવ્યમાં મસ્ત રે'તા,
વ્યવસાયમાં ક્ષણિક આનંદમાં લોકજીવનતણા વ્હેણ વ્હેતા;

...રના બગાડને પણ અશુદ્ધ લોહીની વાહિનીઓ મારફત ...ાં અંતઃકરણને ફેફસાંમાં શુદ્ધ થવા પહોંચાડે છે.

લોહીમાં આ રાતા અણુઓ ઉપરાંત બીજા અણુઓ ... જે પોલીસનું કામ કરે છે એટલે શરીરને નુકશાન કરનારી ...ચીજો એમના જન્તુઓ લોહીમાં જતા અટકાવવાનું કામ કરે છે. તે અણુઓ તેવા જન્તુની આસપાસ ફરી વળી તેને ખાઈ-ગળી જઇ નાશ કરે છે. કદી તેમ કરવા સમર્થ ન થાય તેટલી સંખ્યા હોય તો તેને શરીરના કેઇ ભાગમાં એકઠા કરી ગૂંમડાના રૂપમાં એકઠા કરી ત્યાં ને ત્યાં રાખી શરીર બહાર ફેંકી આવવા સગવડ કરે છે. ચામડી ઉપરનાં ગૂંમડાં, મૂઠ ગૂંમડાં (Boils) ફોડલી, આગાઇ, વગેરે તેને લીધે શરીર ઉપર જણાય છે. આ બગાડ શરીર બહાર કાઢી નાંખવા કુદરતી ઊચું સાધન છે. એટલે ગડગુમડા બગાડ શરીરનો બહાર કહાડી ઊલટી ભુલ સુધારી તંદુરસ્તી અર્પે છે એટલે ખરી રીતે ઉપકારી છે.

લોહીના રાતા અણુઓની ફરજ ઘણી છે. લોહી શુદ્ધ કરવા લઇ જવા ઉપરાંત, શરીરના દરેક અણુઓને પોષણ પહોંચાડવાનું, તેમ પોષણમાંથી જઠરરસ (Gastric Guice) મોઢાના સ્રાવ (Salive) વગેરે પચાવનાં પ્રવાહી પેદા કરવા જોઇતી ચીજોને પેદા કરનાર અણુઓને પહોંચાડવાનું વગેરે તેવી હજારો ફરજ બજાવવાનું કામ છે. આ ફરજો

વિ.ધ વિલાસમાં લોક જીવન વહે તત્વની ખોજ તો વિરલ કરતું
સાધનોમાં સદા શાર્ણુ નાંખી પડ્યા સ્વરૂપને નરમણિ કોઈ વર

હૃદય આદર્શ કે ભવ્ય નહિ ભાવના તુચ્છ તે જીવન છે, સ્થૂલ ઘેલા,
જીવનના તત્વથી સાવ અજ્ઞાત તે આત્મ દારિદ્રમાં તે મરેલા;

સંબંધી પૂર્વવાસીઓને સંપૂર્ણ માહિતી છે. પણ પશ્ચિમ-વાસીઓને તેની વીગત સંબંધી જાણવાનું હજૂ બાકી છે.

આ અણુઓ ક્ષણમાં મરે છે ને ક્ષણમાં નવા પેદા થતાં રહે છે. તે નવા પેદા થવાની વિધિ નીચે પ્રમાણે છે. અણુ પ્રથમ મોટા થાય છે. ० એટલે આ પ્રમાણે ગોળ હોય છે તે પછી લંબગોળ ⬭ થાય છે. પછી તે લંબગોળ વચલા ભાગમાંથી સાંકડો થઇ ०० વચ્ચેનો ભાગ સંકોચાઇ તૂટી જાય છે. ત્યારે એકમાંથી ० ० બે થાય છે. આ પ્રમાણે એકમાંથી બે થવાં એટલે જૂનો ભાગ અદ્દશ્ય નાશ થાય છે. આ ફેરફાર ક્ષણે ક્ષણે થયા કરે છે. માટે જ પૂર્વવાસીઓ દેહને ક્ષણિક માને છે ને હરવખતે આ પ્રમાણે આખું શરીર તદ્દન નવું બદલાતું જાય છે એમ લેખે છે તે તદ્દન સત્ય છે. દરેકને બદલાતાં કેટલો સમય થાય છે, તેની અંદાજે ગણતરી પણ થઇ છે. આંગળીઓના નખને તદ્દન નવા થઇ જતાં ચાર માસ જોઇએ છે. જ્યારે ચામડી બધી ચાર અઠવાડિયામાં નવી બદલાઈ જાય છે. આ પ્રમાણે શરીરનો દરેક ભાગ બદલાતો જ રહે છે, અને આ બદલાવવાનું કામ આ અણુઓ જૂના ઘસાઈ નવા થાય છે તેને લીધે જ બને છે. આ પ્રમાણે કરોડોની સંખ્યામાં હરક્ષણે અણુઓ બદલાતાં રહે; પરિણામે આખું શરીર નવું વખતોવખત આપણને જરા તેનું ભાન ન થતાં છતાં બન્યા કરે છે. આ ક્ષણ પ્રતિક્ષણ થતું રહેવાથી શરીર ક્ષણિક જ છે એ સિદ્ધ પણ થાય છે.

ઘોર અજ્ઞાન અંધારમાં તે છતાં સ્વયં પંડિત ને ધીર માને,
મૂઢ તે કુટિલ ગતિ પામતા જેમ કોઇ આંધળો દોરતો આંધળાને.

સર્વમાથી અહો સત્વ મધુકર સમા કાઢી કણ સગ્રહે રેતમાથી,
રત્ન લેવુ કરી એ પડ્યુ પડમા હો ન્યો તે પડ વર્ણનનિ,

આવી ક્રિયા જડથી કેમ બને ! માટે ચૈતન્ય માન્યા વગર સમજાવી શકતું નથી જ્યા ચેતન જેવુ નથી એમ કહેનાર સમજાવવા યત્ન કર્યા વગર એક નકાર ભણે તેને માટે વિશેષ શુ કહેવુ ?

હવમ પ્રાણીઓમાં તો પ્રેરણાત્મકમન (Instinctive mind) એવુ ત્વરાથી કામ કરે છે કે કાચબા, કરોળિયા જેવાંના પગ આખા કપાયા હોય તો થોડા વખતમાં નવા પેદા થઇ શકે છે અરે કેટલાએકની તો આખ કે માથું કપાઇ ગયા હોય તો તે પણ નવાં પેદા થઇ શકે છે જેમ જેમ પ્રાણીઓ ઊચે ઊચે ચડતાં જાય તેમ મન આશક્તિ પ્રેરણાત્મક મનની શક્તિ બંધ પડી બુદ્ધિ (Intelligence) પેદા થાય તેમ તેમ આશક્તિ ગુમાતાય છે જો કે કેટલાએક યોગીઓ પોતાની શક્તિ આત્મજ્ઞાન કેળવી રોગથી નાશ થએલા ભાગ અને નબળા પડેલા ભાગને સાજા તથા તદુરસ્ત બનાવવા શક્તિવાન થાય છે.

પણ સાધારણ માણસો પણ ભાગ સુધારવાની, જખમ રૂઝાવવાની શક્તિ ધરાવે છે એ તો સહુના અનુભવની બાબત છે.

આ શક્તિ આપણને છે તે આપણે જાણતા નથી પણ એક જખમ કેમ રૂઝાય છે તેનુ બારીક નિરીક્ષણ કરિયે તો સહજ સમજી શકાય છે

શ્યામ વર્ણાંગિની કોકિલા હો ભને સુણતી તેમની મધુર વાણી,
તારૂ મારૂ કરી જીવન ગૂમ્યા જતુ ગુણ અવગુણ પામ્યા સર્વ પ્રાણી.

પ્રેમ જાણ્યો અને પ્રેમ માણ્યો ખરો એક ગોપાંગનાએ, અનેરો,
પ્રેમ કથના અને પ્રેમ ભજનું તજો પ્રેમ જગમાં રચો મીન ફેરો;

જેવો જખમ થયો કે તુરત અડખે પડખેની લોહીની-વાહિનીઓ તે જગ્યાએ પુષ્કળ લોહી પહોંચાડે છે. જે જખમ બહાર વહી જઈ પોતાની સાથે જખમમાં ભરાયેલી ધૂળ વગેરે ખરાબાની ચીજો બહાર કાઢી નાંખે છે, અને તે લોહી બહારની હવાના સંસર્ગમાં આવતાં ઘાટું થઈ લોહીવાહિનીનાં મોઢાં બંધ કરી વધારે પડતું લોહી નીકળી જતાં અટકી પડે છે.

આ પછી દરેક સ્નાયુ હાડકાં, જ્ઞાનતંતુ લોહીવાહિનીઓ બધાંના અણુઓનું મોટું 'લશ્કર' જેમ જેની જરૂર પડે તે વખતે તે જરૂર જોતાં નવાં બનાવવા યોગ્ય સમયે ખસતા રહી છેવટ ચામડી પણ નવી બનતાં જખમ રૂઝાઈ નવો ભાગ તૈયાર થાય છે આ બધી ક્રિયા જડથી પોતાની મેળે થયા કરે છે. એ સમજાવું અસંભવિત નહીં તો મુશ્કેલ તો છે જ. માટે જ ચૈતન્યશક્તિની હાજરી દરેક અણુમાં પોતાના ઉપયોગ જેટલી પોતામાં છે, અને તેના ઊપર દેખરેખ નિયમિત રીતસર થયા કરે છે. તેનું ધ્યાન રાખનાર મધ્યવર્તિની મનની ચૈતન્યશક્તિની પણ જરૂરિયાત અને સત્તા માન્યા વગર સમજાવાતું નથી.

ખોરાકના પચાવના અને શરીરમાં તે આમેજ કરવાના વિષયમાં કહેવાઈ ગયું છે કે શુધ્ધ ખોરાક શુધ્ધ રીતે લેવાય અને તેની અંદરના નકામા કચરા બરાબર બહાર ફેંકી દેવાય

પ્રાર્થના મંત્ર જપ પ્રેમ વિના વૃથા પ્રાણ ચૈતન્ય વિણ દેહ જેવા,
હૃદય સારંગીનો પ્રેમ સ્વર છે પ્રભુ સાંભળે છે જગનાધિ દેવા.

પ્રકરણ ૧૯ મું

આપણી મરજી કે હુકમ વગર પોતાની મેળે જ કાર્ય કરનાર પાસેથી પણ યુક્તિથી આપણી મરજી પ્રમાણે કામ લઇ શકાય છે

(Control of the Involuntary System)

આગળના પ્રકરણમાં આપણે સમજાવી ગયા છીએ કે શરીર નાના નાના કરોડો અણુઓનુ બનેલું છે, અને તે દરેકને પોતાનું કામ કરવા શક્તિ છે, અને તે માટે તેમાં જરૂર જોઈતી ચેતન જીવનશક્તિ કે પ્રાણ પણ મૂકાયેલો જ છે. તેમ તેને પોતાની ફરજ સમજી શકે તેટલી સમજ પણ આપી છે. દરેક અવયવના દરેક અણુને તે અવયવની ફરજ બજાવી શકાય તેટલી જીવનશક્તિ અને સમજ આપ્યાં છે. આ અવયવનાં અણુની સમૂહ જીવનશક્તિ મુખ્ય મનની જીવનશક્તિના તાબામાં જ વર્તે છે આ બધા સમૂહ જીવનશક્તિ ઉપર બરાબર સત્તા ચલાવવાનું મુખ્ય પ્રેરણાત્મક મન (Instinctive mind)નું કામ છે, અને તે બરાબર ચોકશીથી બજાવે છે જો કે આ પ્રેરણાત્મક મન બુદ્ધિને [Intellect] તાબે હોઇ જે કોઇવાર ભય કે એવા બીજા

પ્રેમ જાણ્યો અને પ્રેમ માણ્યો ખરો એક ગોપાંગનાએ. અનેરો,
પ્રેમ લયલા અને પ્રેમ મજનું તણો પ્રેમ જળમાં રહ્યો મીન કેરો;

જેવો જખમ થયો કે તુરત આડખે પડખેની લોહીની-વાહિનીઓ તે જગ્યાએ પુષ્કળ લોહી પહોંચાડે છે. જે જખમ બહાર વહી જઈ પોતાની સાથે જખમમાં ભરાયેલી ધૂળ વગેરે ખરાબાની ચીજો બહાર કાઢી નાંખે છે, અને તે લોહી બહારની હવાના સંબંધમાં આવતાં ઘાટું થઇ લોહીવાહિનીનાં મોઢાં બંધ કરી વધારે પડતું લોહી નીકળી જતાં અટકી પડે છે.

આ પછી દરેક સ્નાયુ હાડકાં, જ્ઞાનતંતુ લોહીવાહિનીઓ બધાના અણુઓનું મોટું 'લશ્કર' જેમ જેની જરૂર પડે તે વખતે તે જરૂર જોતા નવાં બનાવવા યોગ્ય સમયે ઘસતા રહી છેવટ ચામડી પણ નવી બનતાં જખમ રૂઝાઇ નવો ભાગ તૈયાર થાય છે. આ બધી ક્રિયા જડથી પોતાની મેળે થયા કરે છે. એ સમજવું અસંભવિત નહીં તો મુશ્કેલ તો છે જ. માટે જ ચૈતન્યશક્તિની હાજરી દરેક અણુમાં પોતાના ઉપયોગ જેટલી પોતામાં છે, અને તેના ઊપર દેખરેખ નિયમિત રીતસર થયા કરે છે. તેનું ધ્યાન રાખનાર મધ્યવર્તિની મનની ચૈતન્યશક્તિની પણ જરૂરિયાત અને સત્તા માન્યા વગર સમજાવાતું નથી.

ખોરાકના પચાવના અને શરીરમાં તે આમેજ કરવાના વિષયમાં કહેવાઇ ગયું છે કે શુધ્ધ ખોરાક શુધ્ધ રીતે લેવાય અને તેની અંદરના નકામા કચરા બરાબર બહાર ફેંકી દેવાય

પ્રાર્થના મંત્ર જપ પ્રેમ વિના વૃથા પ્રાણ ચૈતન્ય વિણ દેહ જેવાં,
હૃદય સારગાનો પ્રેમ સ્વર છે મધુ સાજશે છે જગતાધિ દેવા.

સર્વમાંથી ગ્રહો સત્વ મધુકર સમા કીડી કણ સંગ્રહે રેતમાંથી,
રત્ન લેવું કદી ને પડયું પંકમાં હો ગમે તે પડી વર્ણજાતિ;

આવી ક્રિયા જડથી કેમ બને ! માટે ચૈતન્ય માન્યા વગર સમજાવી શકતું નથી. છતાં ચેતન જેવું નથી એમ કહેનાર સમજાવવા યત્ન કર્યા વગર એક નકાર ભણે તેને માટે વિશેષ શું કહેવું ?

હલકાં પ્રાણીઓમાં તો પ્રેરણાત્મકમન (Instinctive mind) એવું ત્વરાથી કામ કરે છે કે કાચબા, કરોળિયા જેવાંના પગ આખા કપાયા હોય તો થોડા વખતમાં નવા પેદા થઈ શકે છે. અરે કેટલાએકની તો આંખ કે માથું કપાઈ ગયાં હોય તો તે પણ નવાં પેદા થઈ શકે છે. જેમ જેમ પ્રાણીઓ ઊંચે ઊંચે ચડતાં જાય તેમ મન આશક્તિ પ્રેરણાત્મક મનની શક્તિ બંધ પડી બુદ્ધિ (Intelligence) પેદા થાય તેમ તેમ આશક્તિ ગુમાવાય છે જો કે કેટલાએક યોગીઓ પોતાની શક્તિ આત્મજ્ઞાન કેળવી રોગથી નાશ થએલા ભાગ અને નબળા પડેલા ભાગને સાજા તથા તંદુરસ્ત બનાવવા શક્તિવાન થાય છે.

પણ સાધારણ માણસો પણ ભાગ સુધારવાની, જખમ રૂઝાવવાની શક્તિ ધરાવે છે એ તો સહુના અનુભવની બાબત છે.

આ શક્તિ આપણને છે તે આપણે જાણતા નથી પણ એક જખમ કેમ રૂઝાય છે તેનું બારીક નિરીક્ષણ કરિયે તો સહજ સમજી શકાય છે.

શ્યામ વર્ણો જિની કોકિલા હો ભલે ગુણની તેમની મધુર વાણી,
તારૂ માર કરી જીવન ગૂંથ્યા જણ ગુણ અવગુણ ભર્યા સર્વ પ્રાણી.

નાનામાં નાના અણુઓ પૂરે તંદુરસ્ત નિયમિત કામ કરે તેવાં રહે તે માટે શુદ્ધ ખોરાક શુદ્ધ રીતે આમેજ થવા પુરતી જીવનશકિત પ્રાણ-શાંત ચિત્તની જરૂર છે અને તેથી જ યોગી નિસ્પૃહ નિયમસર જીવનનો અભ્યાસ પાડવા આગ્રહ પૂર્વક કહેવામાં આવે છે અને તેવી શરીરની સાત્વિક સ્થિતિ વગર " આત્મજ્ઞાન " તો શું પણ તેનું સ્વપ્નું પણ આવવા સંભવ નથી.



તો જ શુદ્ધ પોષણ મળી શુદ્ધ લોહી બનતા જાય; તે જ પ્રમાણે જખમ રૂઝાવવામાં તેવાં શુદ્ધ પોષણ શુદ્ધ રીતે આમેજ થયું હશે તો શુદ્ધ અણુઓ દરેક જાતનાં પેદા થઈ જખમ શુદ્ધ રીતે વહેલો રૂઝાઇ જશે. આ રૂઝ લાવવા જે પ્રાણજીવન શક્તિ ચેતનની જરૂર તે પણ જે શક્તિ ખોરાક પાણી હવામાંથી ખેંચાતી હોવાથી જેટલે દરજ્જે ત્રણેની શુદ્ધિ હશે તેટલે દરજ્જે જખમ વહેલો ને સારો રૂઝાશે.

આ રીતે પૂરા તંદુરસ્ત માણસને જખમ રૂઝાતાં વખત થોડો લાગશે ને રૂઝાયેલો ભાગ સારો તાજો બનશે.

તેથી ઊલટું નબળી તબિયત વાળાને અને ભયભીત થયેલાને મન શાન્ત ન રહેવાથી પ્રાણજીવન શક્તિ વિહ્વળ હોવાથી મધ્યવર્તી મનનો પ્રાણ પણ અસ્વસ્થ અને તેને લઇને અવયવના સમૂહ અણુનો પ્રાણ તેમ દરેક અણુનો પ્રાણ અસ્વસ્થ હોઇ જખમ રૂઝાવવા એકબીજાના હુકમ ઉઠાવતા નથી તેથી જખમ રૂઝાતાં વાર લાગે છે; એટલું જ નહિં પણ તંદુરસ્ત પોષણ ન મળતું હોવાથી જખમ નબળાં અણુઓથી નબળી રીતે બરાબર રૂઝાતો નથી.

ઊપરનાથી સ્પષ્ટ સમજાયું હશે કે પ્રાણજીવન શક્તિ તંદુરસ્તી બધાંના ઊપર જખમ રૂઝાવવાની પૂરતી અસર છે. માટે નિશ્ચિંત શાંત પ્રકૃતિ શાંત ચિત્ત-શુદ્ધ શરીર બધાનો આધાર શુદ્ધ પોષણ ઉપર અવલંબી રહે છે અને તે માટે

વિચારો પેદા કરી તેને એટલે પ્રેરણાત્મક મનને પોતાનું કામ કરવા ખલેલ પહોંચાડે છે. તે જ પ્રમાણે બુદ્ધિના અણુઓ કોઈવાર વિચિત્ર અને અકુદરતી ટેવને તાબે થઇ પ્રેરણાત્મક મનને આડે રસ્તે પોતાની કુદરતી ફરજની વિરુદ્ધ જવા ટેવ પાડી દે છે. દાખલા તરીકે કુદરતી ઝાડાની હાજત થાય તે વખતે બુદ્ધિ બીજા ઉપયોગી કામમાં રોકાયેલી હોય અથવા એવા સજોગોમાં મુકાઓથી હોય કે ઝાડાની હાજત તુરત પૂરી કરી શકે તેમ ન હોય ત્યારે તે હાજતને દબાવી દે છે અને એક કરતાં વધારે વખત તેમ કરી પ્રેરણાત્મક મનની સૂચનાને અમલમાં ન મૂકે એટલે તે પછી ચેતવવાની હાજત દૂર કરવાની સૂચના આપતું બંધ થાય છે; પરિણામે ઝાડાની કબજિયાત, બંધકોશ થાય છે. તેમજ પાણી પીશાની હાજતને પણ તેવાં કારણથી રોકવામાં આવે તો તેની જરૂરની સૂચના આપતાં પણ પ્રેરક મન બંધ પડે છે. એ પણ બંધકોશને મદદરૂપ થાય છે. તેવા કારણથી ઘણીવાર પોષણ પણ શરીરનું બરાબર થતું અટકે છે આવી એકવાર આડી આડી ટેવ તેવાં અણુઓને પાડીને પછી તેને સુધારવા મહેનત કરવામાં આવે તો અમુક વખત તો તે અણુઓ હુકમ ઊઠાવતાં જ નથી અને બહુ કાળજી રખાય તો મોટી મુશ્કેલીથી મૂળ ટેવ તેની કામ કરવાની સૂચના અમલમાં મૂકવાની ટેવ પડે છે. તેટલા માટે પ્રથમથી જ તેની સૂચના અમલમાં મૂકવા પૂરતી

પ્રકરણ ૧૯ મું

આપણી મરજી કે હુકમ વગર પોતાની મેળે જ કાર્ય કરનાર પાસેથી પણ યુક્તિથી આપણી મરજી પ્રમાણે કામ લઇ શકાય છે

(Control of the Involuntary System)

આગલા પ્રકરણમાં આપણે સમજાતી ગયા છીએ કે શરીર નાના નાના કરોડો અણુઓનું બનેલું છે, અને તે દરેકને પોતાનું કામ કરવા શક્તિ છે, અને તે માટે તેમાં જરૂર જોઇતી ચેતન જીવનશક્તિ કે પ્રાણ પણ મૂકાયેલો જ છે. તેમ તેને પોતાની ફરજ સમજી શકે તેટલી સમજ પણ આપી છે. દરેક અવયવના દરેક અણુને તે અવયવની ફરજ બજાવી શકાય તેટલી જીવનશક્તિ અને સમજ આપ્યાં છે. આ અવયવનાં અણુની સમૂહ જીવનશક્તિ મુખ્ય મનની જીવનશક્તિના તાબામાં જ વર્તે છે. આ બધાં સમૂહ જીવન-શક્તિ ઉપર બરાબર સત્તા ચલાવવાનું મુખ્ય પ્રેરણાત્મક મન (Instinctive mind)નું કામ છે, અને તે બરાબર ચોકશીથી બજાવે છે જો કે આ પ્રેરણાત્મક મન બુદ્ધિને [Intellect] તાબે હોઇ જો ક્રોધ, ભય કે એવા બીજા

વિચારો પેદા કરી તેને એટલે પ્રેરણાત્મક મનને પોતાનું કામ કરવા ખલેલ પહોંચાડે છે. તે જ પ્રમાણે બુદ્ધિના અણુઓ કોઈવાર વિચિત્ર અને અકુદરતી ટેવને તાબે થઈ પ્રેરણાત્મક મનને આડે રસ્તે પોતાની કુદરતી ફરજની વિરુદ્ધ જવા ટેવ પાડી દે છે. દાખલા તરીકે કુદરતી ઝાડાની હાજત થાય તે વખતે બુદ્ધિ બીજા ઉપયોગી કામમાં રોકાયેલી હોય અથવા એવા સંજોગોમાં મુકાએલી હોય કે ઝાડાની હાજત તુરત પૂરી કરી શકે તેમ ન હોય ત્યારે તે હાજતને દબાવી દે છે અને એક કરતાં વધારે વખત તેમ કરી પ્રેરણાત્મક મનની સૂચનાને અમલમાં ન મૂકે એટલે તે પછી ચેતવવાની હાજત દૂર કરવાની સૂચના આપવું બંધ થાય છે; પરિણામે ઝાડાની કબજિયાત, બંધકોશ થાય છે. તેમજ પાણી પીવાની હાજતને પણ તેવાં કારણથી રોકવામાં આવે તો તેની જરૂરની સૂચના આપતાં પણ પ્રેરક મન બંધ પડે છે. એ પણ બંધકોશને મદદરૂપ થાય છે. તેવા કારણથી ઘણીવાર પોષણ પણ શરીરનું બરાબર થતું અટકે છે. આવી એકવાર આડી આડી ટેવ તેવાં અણુઓને પાડીને પછી તેને સુધારવા મહેનત કરવામાં આવે તો અમુક વખત તો તે અણુઓ હુકમ ઊઠાવતાં જ નથી અને બહુ કાળજી રખાય તો મોટી મુશ્કેલીથી મૂળ ટેવ તેની કામ કરવાની સૂચના અમલમાં મૂકવાની ટેવ પડે છે. તેટલા માટે પ્રથમથી જ તેની સૂચના અમલમાં મૂકવા પૂરતી

પ્રેમ સંન્યાસીની ઝોળી સ્કંધે ધરી ગમરૂ પંથે પડયો તે પ્રવાસી,
શાંતિ મનમાં રહી જ્ઞાન ગંગા વહી તેમને તો ગૃહે તીર્થ કાશી;

કાળજી રાખવી જ જોઇયે. યોગીઓએ તો તેને કબજે રાખવાની એટલી બધી સત્તા કેળવી છે કે તેઓ તેની પાસેથી મરજી મુજબ કામ ગમે તે વખતે ગમે તે સંજોગોમાં એકદમ લઇ જ શકે છે.

જો મરજીને (Will) એટલે ઇચ્છાશક્તિને બરાબર હોય તો પોતાનું કામ દરેક અણુ સમૂહ અણુ કે પ્રેરણાત્મક મનના અણુ બધા પાસેથી પોતાનું ધાર્યું ઇચ્છેલું કરાવી જ શકે છે પણ તેટલી કેળવણી આપવા પૂરતી મહેનત અને સાત્વિક વૃત્તિઓને તૈયાર કરવી પડે છે. તેમ કરવા એક રસ્તો એ છે કે જે કામ કરાવવું હોય તે વિશે નીચે જરે તેમ કરવા દઢ મનથી વિશ્વાસ રાખી તેમ કરવા વખતો-વખત બોલી તે અવયવનું ધ્યાન ખેંચવું જોઇયે. આ રીત જ (Auto suggestions) એટલે અમુક સૂચના સામાના મનમાં ઠસાવી ધાર્યું કરાવી શકાય છે. તેટલા માટે તે શબ્દો વખતોવખત શાંત મનથી બોલવા જોઇયે અને જે અવયવથી કામ લેવું હોય તે અવયવ ઊપર હાથ ફેરવી, પોચી પોચી ટાપલી મારી સૂચના આપ્યા કરવી. જેમકે પચાવની સૂચના આપવી હોય તો પેટ ઊપર હાથ રાખી પેટને કહેવું જોઇયે "પેટ, બાપુ! તું કાળજીથી પચાવ, પચાવીશ જ, મને ખાત્રી છે, બાપુ! પચાવ" એમ વખતો-વખત બોલવું એટલું જ નહીં પણ ખાલી હાથ પેટ ઊપર થોડીવાર રાખ્યા પછી જેમ હુકમ કરતા હોઇયે કે વિનંતિ

આત્મ આનંદથી મસ્તિ માણી રહ્યો તે જ સાક્ષાત કૈલાસવાસી,
ચિત્ત ચૈતન્ય આનંદમય, તેમની ભુક્તિ ને મુક્તિ તો ચરણ દાસી.

કરતા હોઈયે તેમ બોલતાં બોલતાં હાથની ટાપલી પેટ ઉપર થોડી થોડી વારે મારતા જઈ તેવી નમ્રતાથી સૂચના કરતા રહેવી. એટલે જઠરનાં અણુઓ બરાબર પોતાનું કામ કરવા ઉત્તેજિત થશે ને જરૂર ખોરાક પચાવશે જ.

તેજ પ્રમાણે જખમ રૂઝવવા પણ તેજ રસ્તે સૂચના આપવી જોઈએ, પૂરનો વિશ્વાસ, દૃઢ શ્રદ્ધાથી, શાંત મનથી તેમ કરવું જોઈયે, તો જ ફાયદો થાય છે ને અમલ જરૂર થાય છે. આ ખાલી વાતો નથી. આ પ્રમાણે હજારો વર્ષથી થયું છે, થતું આવે છે અને હજૂ બરાબર થાય છે.

બધાં અવયવોમાં અંતઃકરણ (Heart)માં પૂરતી સમજ શક્તિ છે. તેને બહુજ નમ્રતાથી સૂચના કરવી જોઈયે તેમ તે જગાને ચેતવવા ટાપલીનો ઊપયોગ કરવો જ પડે તો બહુજ નમ્ર હાથથી સભ્યતાથી જ કરવો જોઈયે. તેથી ઊલટું યકૃતને (Liver) તેની ફરજ ઊપર ધ્યાન ખેંચવું પડે તો તે બહુ જ આડું ને થોડી સમજવાળું છે. તેની ઊપર દૃઢ મનથી જોસથી સૂચના જેમ કરવી જોઈયે તેમ ટાપલી પણ જરા જોરથી મારી ' ઠપકા રૂપે સૂચના આપવી. ''કેમ સુસ્ત થયું છે ! કામ કર. હુકમ ઊઠાવ. તારે કરવું જ પડશે.' એમ કહેતાં થોડીવારે, હા ! હવે યકૃત જરૂર કરશે એમ સાથે સાથે દૃઢ સૂચના પણ દેવી જોઈયે.

જઠરને (Stomach) અંતઃકરણ જેટલી જેમ સમજ

શું થયું શાસ્ત્ર પુરાણ દર્શન ભણ્યે જો રહ્યો અંતરે પાપ મેલો,
વેદ ચારે ભણ્યો જેમ લંકાપતિ ના થયો દેવ રાક્ષસ રહેલો;

નથી તેમ યકૃત જેવું કઠોર પણ નથી તેથી તેને તે પ્રમાણમાં સૂચના આપવાની છે.

આંતરડાં સહુથી સરસ હુકમ ઉઠાવે તેવાં છે. લાંબા વખતથી જો કે તેને ખરાબ ટેવ પાડી હોય ને પોતાની ફરજ ચૂકાતી હોય તો પણ તે તો એવાં છે કે જો થોડો વખત કાળજી રાખવામાં આવે તો તુરત પોતાની ફરજ બજાવવા નિયમિત થાય છે. એટલે તેમને પણ સૂચના નરમાશથી જ આપવી.

સ્ત્રીઓને અટકાવ (Menses) અવાન્તર નિયમસર ન આવતું હોય તો તેને પણ તેવી સૂચના આપવાથી નિયમસર થઈ શકે છે. જેમ અવાન્તરનો વખત નજીક આવે તેમ તેમ વધારે સૂચના દેતાં રહેવું જોઈયે.

આ બધું જેને શ્રદ્ધા નથી તેને હસવા જેવું-મજાક જેવું લાગશે પણ જરા ઊંડા ઊતરી વિચાર કરશો તો જણાશે કે જેમ શ્વાસ પોતાની મેળે લેવાયા કરે છે, દિલ નિયમસર ખબર વગર થડકે છે તેવાં બીજાં હજારો કામ આપણી માહેતી વગર થયા કરે છે તે લાંબા વખતથી જન્મથી જ તેની ટેવને લઈ 'આપણો કમજો જાય' અંતરાત્માને (Unconscious mind) તે કરવા ટેવ પડી છે તેમજ તે ટેવ ભૂલાઈ ગઈ હોય તેને ફરી ફરી સૂચના આપિયે તો પોતાની ટેવ પાછી મેળવી શકે એમાં કાંઈ આશ્ચર્ય નથી.

શું થયુ જ્ઞાનની શુષ્ક વાતો કર્યે ના થયુ આત્મ ચરિત્ર સારૂં,
તો પછી બાર ચંદન ગરેટે વસ્ત્રો વાદરાએ પીતો જેમ દારૂ.

સાર શાસ્ત્રે સદાચાર ને શ્રી હરિ ઉભયને ગૂંથવા જીવનપટમાં,
શુદ્ધ વર્તન કરી યાદ કર શ્રી હરિ દેખશો તો પ્રભુ આત્મઘટમાં;

કદાચ જે ભાગમાં દુઃખ થતું હોય તે સમજ ન પડે કે તે અવયવનું નામ બરાબર ન જાણતા હોઇયે તો તેની જરૂર નથી. જે ભાગમાં દુઃખ થતું હોય ત્યાં હાથ ફેરવી બોલતાં જવું "દુઃખ મટી જાઓ." ઓ ભાગ કે અવયવો તમારૂં નિયમસર કામ બજાવો ને દુઃખ દૂર થાઓ. નિયમસર નીચે જીવે દઢ શ્રદ્ધાથી આ પ્રમાણે કરી જોશો તો તમારી ખાત્રી થશે ને એકવાર ખાત્રી થયે પોતાની મેળે શ્રદ્ધા દઢ થશે ને તેમજ કરશો.

પ્રભુ સહુને સમજ આપો, ને યોગીઓની કુદરતી રીતે જ માંદા ન પડવાનું ને કદાચ અસ્વસ્થ થાઓ તો આવા કુદરતી સાધનોથી યોગી જીવન ગાળતાં શીખવાનું મગજમાં ઉતારો, એ જ પ્રાર્થના છે.



જ્ઞાન ગોવિંદનું શાસ્ત્ર ગીતા જેનો દીન જનને સદા દાન દેવું,
યાદ કરવા પ્રભુ એક કમલાપતિ સંત સહવાસમાં નિત્ય રે'વું.

પ્રકરણ ૨૦ મું

Pranic Energy

પ્રાણ-જીવન શક્તિ

વાંચનાર જેમ જેમ આ પુસ્તકનાં પ્રકરણો વધારે ને વધારે વાંચતો જશે તેમ તેની ખાત્રી થશે કે હઠયોગ એક તાત્વિક-ગુપ્ત શક્તિ (Esoteric) ભાગને બીજો બાહ્ય આપણા તાબામાં છે તે શક્તિ (Exoteric) એમ બે ભાગમાં વ્હેંચાયેલો છે.

બાહ્ય આપણા તાબામાં છે તેવી શક્તિ (Exoteric) એ આપણે જે ખોરાક પોષણ લઇયે છિયે, તેમાંથી તેમ બધા ભાગને ધોવાની ખરાબો ધોવાઇ બહાર કાઢવાની શક્તિ જે આપણે પાણી વાપરિયે છિયે તેમાંથી શરીરને શુદ્ધિ કરવાનું સૂર્યનાં તેજ અજવાળાનો લાભ લઇયે છિયે તેમાંથી કસરતના ફાયદામાંથી, શુદ્ધ શ્વાસ, શુદ્ધ હવાના લેવામાંથી તેમજ બીજી રીતે શુદ્ધ હવા પુષ્કળ લેવામાંથી મેળવાય છે. આ રીતથી આ શક્તિ મળે છે તે તો પૂર્વ-વાસીઓ અને પશ્ચિમવાસીઓ બરાબર સમજે છે.

પણ આ સિવાય (Esoteric) તાત્વિક ગુપ્ત શક્તિ જેથી પૂર્વવાસીઓ સાધારણ રીતે વાકેફ છે અને યોગીઓ

દ્રવ્ય નહિ ધર્મ કે મર્મ જીવનતણો તેમ નહિ આત્મ કેરી પ્રભા તે,
શાંતિ સુખ હોય સાચા કદી દ્રવ્યમા તો નહિ જ્ઞાની જન છોડી જાતે;

ને તત્વજ્ઞાનીઓ વિશેષ વાકેફ છે, તેથી પશ્ચિમવાસીઓ લગભગ અજ્ઞાત છે અને પૂર્વવાસીઓમાં પણ યોગીઓ અને તત્ત્વજ્ઞાનીઓ સિવાયના પૂરતું જાણતા નથી.

આ (Esoteric) તાત્ત્વિક ગુપ્તશક્તિનો આધાર પૂર્વવાસીઓ જે પ્રાણ તરીકે, જીવનશક્તિ તરીકે ઓળખે છે તેના ઊપર છે, અને યોગીઓ અને તત્ત્વજ્ઞાનીઓ બરાબર સમજે કે પ્રાણ અને પોષણ ખોરાકમાંથી, શરીર શુદ્ધિ સાફ રાખવાની શક્તિ પાણી, જે આપણે પીવામાં વાપરિયે છિયે તેમાંથી કસરત કરવાથી પ્રાણ બધા અવયવો સ્નાયુમાંથી ગરમી અને પ્રાણ જે સૂર્યનાં કીરણ આ તાપનાં લેવાય તેમાંથી, જે હવા આપણે શ્વાસમાં લઇયે છિયે તેમાંથી પ્રાણવાયુ અને પ્રાણ મેળવાય છે, વગેરે વગેરે.

પ્રાણનો વિષય હઠયોગ સાથે ઓતપ્રોત (યોગતત્ત્વ જ્ઞાન સાથે) ગૂંથાયેલો છે અને નવા શીખનારે ખાસ તે કાળજીથી શીખવો, વિચારવો જોઇયે. આ ઊપરથી "પ્રાણ' એ શું છે એ વિષય ધ્યાનથી ચર્ચીએ.

તત્ત્વજ્ઞાનીઓએ લાંબા કાળથી નિશ્ચય કર્યો છે ને શીખવ્યું છે કે હવા, પાણી, ખોરાક અને સૂર્યનાં તેજ એ બધામ પ્રાણ જીવનશક્તિ ચૈતન્ય ભરેલા છે અને તે મારફત શક્તિ હોંશ અને ચેતનશક્તિ દરેકને મળ્યા જ કરે છે. આ બાબત યોગીઓએ ખાસ અભ્યાસ કરી અનુભવ મેળવ્યો હોય છે

દ્રવ્ય ઇચ્છે સદા મૂર્ખના સંગને દ્રવ્યથી દુષ્ટ વિચાર જાગે
દ્રવ્યને ભાવતા ભોગ, ભક્તિ નહિ દ્રવ્ય તો જ્ઞાનથી દૂર ભાગે

તે બધાને શબ્દ "પ્રાણ" એ જીવન શકિતને આપેલું છે અને આપણે પણ તે જ નામ વાપરશું.

હિંદુ તત્ત્વવેત્તાનો નિશ્ચય છે કે પ્રાણ નામનું ચૈતન્ય તત્ત્વ આખા બ્રહ્માંડ (Universe)માં ભરેલું છે, અને તેમાંથી આ પ્રાણ જે જડ-પદાર્થથી તદ્દન અલગ ગુણનો છે, તે જ સદ્દને હલનચલન, ચેતના, હોશ શકિત વગેરે આપે છે. જડ તેવું કરવા અશક્ત જ છે. ટૂંકામાં વનસ્પતિના મૂળ તત્ત્વ (Amoeba)થી માંડી મનુષ્ય જેવાં પ્રાણીમાં (Life અર્પનાર Vitality) જીવન તત્ત્વ તેમાંથી જ મળે છે.

આ પ્રાણને આત્મા જે પરમાત્મામાંથી મળે છે (Ego) એ ભૂલથી ન ગણવો. પ્રાણ એ તો માત્ર એ આત્માની જે શકિત બહાર જણાવામાં આવે છે તેજ છે. જ્યારે મરણ થાય છે ત્યારે આત્મા (Ego) તેમાંથી જતો રહે છે ને પ્રાણ તે આત્માનો કબજો ગુમાવતાં જુદા જુદા અણુમાં વહેંચાઈ જઈ તે અણુ જે નવાં રૂપ ધારણ કરે છે તે સાથે આ પ્રાણ જાય છે. જ્યારે આત્માનો પ્રાણ ઊપર કબજો હોય છે ત્યારે અણુઓ સમૂહમાં રહી પોતાનું કામ નિયમસર બજાવે છે, પણ જેવો આત્માનો કબજો બંધ પડ્યો કે પ્રાણ છિન્ન વિછિન્ન થઈ જાય છે. પ્રાણ, હવા, પાણી, ખોરાક, તેજ વગેરેમાં છે પણ દરેક ચીજ જેના તે દરેક બનેલા છે ને જે છૂટાં પાડી શકાય છે, તેમ પ્રાણ તેનાથી છૂટો પાડી

પાશ્ચિમાત્યો પણ શુદ્ધ હવા ને શુદ્ધ શ્વાસ લેવા પૂરતી ભલામણ, પૂરતા જોરથી કરે છે પણ તેઓ એમ સમજીને જ કરે છે કે તેમ કરવાથી લોહી વધારે શુદ્ધ થાય છે. કેમકે પ્રાણવાયુ પૂરતા જથ્થામાં લેવાય છે; જ્યારે યોગીઓ એમ ચોકસ માને છે કે આ રીતથી ભલે શુદ્ધ લોહી થઈ તેનો લાભ મળે પણ મગજ અને જ્ઞાનતંતુનો પણ જે મોટો ને વધારે ઉપયોગી સુધારો થાય છે, તે મગજ અને જ્ઞાનતંતુને હવા સાથે જે પૂરતો પ્રાણ મળે છે તેથી જ થાય છે.

આ વિષય ઊપર આગળ ચાલતાં પહેલાં, આપણે મગજ જ્ઞાનતંતુ એ શું છે તેની થોડી સમજ આપિયે.

આ જ્ઞાનતંતુની સિસ્ટમ બે ભાગમાં વહેચાયેલી છે. (Cerebro Spinal System) મગજ અને કરોડના રજ્જુની મળેલી એક ને બીજી લાગણીદર્શક રીત (Sympathetic System).

મગજ અને કરોડરજ્જુની મળેલી રીતમાં મગજ અને કરોડરજ્જુ અને તે બન્નેમાથી નીકળતા જ્ઞાનતંતુનો સમાવેશ થાય છે. આ રીતની સત્તા ઇચ્છાશક્તિ, (Volition) અડવાથી અસર થવી, લાગણી (Sensation) વગેરે પર છે. જ્યારે દિલ ઊપર અસર કરનારી લાગણીની રીત (Smpathetic system)ની અસર જે જ્ઞાનતંતુઓ છાતીના કોઠા (Thoracic Cavity) પેટનો કોઠો

મિર ને તેજ સમ દુર્જનો સજ્જનો ઉભય છે વદવા યોગ્ય મારે,
કે સંયોગમાં અન્ય વિયોગમાં ઉભય દેતા મને દુઃખ ભારે;

Abdominal Cavity) અને પેડુ (Pelvic Cavity) અને તેની અંદર સમાયેલાં અવયવો ઊપર અસર થાય છે એટલે તે સતા આપણી મરજી વગર (Involuntary) પોતાની મેળે આપણી જાણ પણ વગર થાય છે—જેવું કે રંધવુ, પોષણ મળવું વગેરે.

મગજ અને કરોડરજ્જુની રીતથી સાંભળવું, સ્વાદ લેવો, જોવું, સુંઘવું, અડવાની ખબર પડવી વગેરે પાંચે ઇન્દ્રિયોના ઊપર થાય છે. તેમજ ગતિમાં મૂકવાનું, હલાવવું, ચલાવવું અને Ego (આત્મા)ને ભાન કરવાનું, વિચારવાનું, સૂઝાડવું, તે પણ તેનું કામ ફરજ છે. તેની સત્તાથી ટૂંકામાં આત્મા બળ જગતના વ્યવહારમાં આવી શકે છે. આ રીતને Telephone ટેલીફોનની સાથે સરખાવી શકાય. મગજ એ ટેલીફોન ખબર પહોંચાડવાની મધ્ય ઑફિસ છે, અને કરોડરજ્જુ અને બધા જ્ઞાનતંતુ, એ દોરડાં ને જુદા જુદા તારો છે.

The Brain મગજ એ જ્ઞાનતંતુનો સમૂહ છે, અને તેના ત્રણ ભાગ છે. એક ભાગ Cerebrum અથવા મોટું મગજ જે ખોપરીના ઊપલા, આગલા, મધ્ય ને પાછલા ભાગમાં સમાયેલું છે. બીજો ભાગ Cerebellum અથવા નાનું મગજ જે ખોપરીના પાછલા ને નીચેના ભાગમાં સમાયેલું છે અને ત્રીજો ભાગ Medulla oblongata મેડ્યુલા ઑબ્લોંગેટા જે કરોડરજ્જુનો ઉપલો પહોળો થયેલો

કબીર વડલા તણા વિરલ છાયા સમા સજ્જનો છે વિસામા અમોના,
ઝેરી કૌવચ સમા દુર્જનોને અડયે અંગમાં ઊઠતા દાઢ કોના.

વિષય વિલાસ માટે જ જે જીવતા ધિક્! અવતાર તે છે મરેલા
દયા માટે જ જે પ્રાણ અર્પણ કરે ધન્ય તે જીવતા તે તરેલા;

ડેરા છે. મોટા મગજ અને મેડયુલા ઓબ્લોંગેટામાંથી માથાના જુદા જુદા ભાગમાં જતા જ્ઞાનતંતુઓ નીકળે છે જે માથાના જુદા જુદા ભાગમાં અને પાંચ ખાસ ઇન્દ્રિયોને, કેટલાએક છાતીના કોઠાને, કેટલાએક પેટના કોઠાને અને કેટલાએક શ્વાસ લેનાર અવયવોને પહોંચતા નીકળે છે.

The Spinal cord (કરોડ–રજ્જુ) કરોડના હાડકાંના પોલા ભાગમાં રહે અને તે લાંબા રજ્જુમાંથી આખા શરીરને પહોંચતા જ્ઞાનતંતુઓ ફેલાએલા છે. કરોડ–રજ્જુ એ એક મોટું ટેલીફોનનું દોરડું છે, અને તેમાંથી નીકળના તરો એ જ્ઞાનતંતુઓ છે.

Sympathetic System (લાગણી પેદા કરનાર જ્ઞાનતંતુ) એ કરોડ રજ્જુની બન્ને બાજૂ નાની ગાંઠો ગ્રન્થિઓ (Ganglia) ની હાર છે. સિવાય તેવી ગાંઠો, ગ્રન્થિઓ, ઉપરાંત માથામાં, ડોકમાં, છાતી અને પેટના કોઠામાં ફેલાયેલી છે. Ganglia જ્ઞાનતંતુની ગ્રન્થિ એ જ્ઞાનતંતુના અણુંનો ભાગનો બનેલી છે. આ ગ્રન્થિઓ તો અરસપરસ તેમાંથી નીકળતા ઝીણા રેસાઓ એકબીજા સાથે ગૂંચવાવાથી, ભળવાથી બને છે. તેમ સેરીબ્રિક, સ્પાઇનલની સાથે મોટર અને સેન્સરી જ્ઞાનતંતુઓ વડે જોડાયેલું છે.

આ જ્ઞાનતંતુ ગ્રન્થિઓમાંથી શરીરના જુદા જુદા અવયવોમાં જ્ઞાનતંતુના રેષાઓ નીકળે છે. આ જ્ઞાનતંતુઓના

દેહ ભૂખ્યા અને ભોગ તરસ્યા પશુ વિષય છે એમના જીવન ખેલો
ધર્મ સત્કર્મ કે સ્વરૂપ નિજ પામવા માનવી દેહ મોંઘો મળેલો

હૃદય આ રામને જાણી માણ્યા નહિ તે મુઆ જીવનનો ભાર તાણી,
દીધ આહાર ભય વિષયો ભોગવે પંખી માનવ પશુ સર્વ પ્રાણી;

રેષા લોહીવાહિનીઓમાં પણ પહોંચાડાય છે. જ્ઞાનતંતુઓ વચ્ચે કેટલીએક જગ્યાએ એકબીજા સાથે મળી પ્લેક્સસ (જ્ઞાનતંતુનું ગૂંચળું) બનાવે છે.

આ લાગણી બનાવનાર જ્ઞાનતંતુની રીતથી શરીરમાં આપણી સત્તા વગર પોતાની મેળે બનતી (Involuntary' Process) ક્રિયાઓ જેવી કે લોહીનું ફરવું, શ્વાસ લેવાની ક્રિયા, પચાવની ક્રિયા બન્યા જ કરે છે.

આ મગજમાં જે સત્તા જ્ઞાનતંતુઓ વડે સર્વ ભાગ ઊપર ચલાવવામાં આવે છે તેને પાશ્ચિમાત્યો ને જ્ઞાનતંતુની સત્તા (Nerve Force) તરીકે જણાએલી છે. જ્યારે યોગીઓ તેને પ્રાણની સત્તા તરીકે ઓળખે છે. આ સત્તા ઘણે ભાગે વીજળીની સત્તાને મળતી છે. આ જ્ઞાનતંતુની સત્તા વગર ન તો અંતઃકરણના ધડકા થઇ શકે, ન તો લોહી ફરી શકે, નતો ફેફસાં શ્વાસ લઇ શકે કે નતો જૂદાં જૂદાં અવયવો પોતાનું કામ કરી શકે. ટુંકામાં શરીરરૂપી યંત્ર આ જ્ઞાનતંતુની સત્તા વગર તદ્દન અટકી બંધ જ પડી જાય. તેટલું જ નહીં પણ આ જ્ઞાનતંતુસત્તા જે પ્રાણને લઇને જ છે તે વગર મગજ વિચાર પણ ન જ કરી શકે. જ્યારે આ બધું સમજવામાં આવે ત્યારે જ્ઞાનતંતુની એટલે પ્રાણની શરીર ઉપર કેટલી બધી અસર છે, તે સ્પષ્ટ જણાવામાં આવે છે અને તેથી શ્વાસોશ્વાસની ક્રિયા જે વડે

દેહ દુર્લભ મળ્યો ઉચ્ચ જ્ઞાતિ કુળે માનવી થઇ કરી શી કમાણી,
એક અવિનાશ હૃદયેશ નહિ ઓળખ્યા તો પછી જીંદગી ધૂળધાણી.

પ્રાણનો મોટામાં મોટો ભાગ શરીરને મળી શકે છે તેની કેટલી બધી આવશ્યકતા છે તે સમજી શકાય છે.

જ્ઞાનતંતુની (Nervous system) સંબંધમાં યોગીઓની સમજ પાશ્ચિમાત્યોની સમજ કરતાં એક વિષયમાં જરા આગળ વધે છે અને તે "Solar plexus" સોલર પ્લેક્સસ (મણિપુરચક્ર) સત્તા સંબંધમાં છે પશ્ચિમવાસીઓ આ સોલર પ્લેક્સસને લાગણીવાળા જ્ઞાનતંતુઓને (Sympathetic Nerves) જુદાજ માને છે, અને તેની ગ્રન્થિઓ શરીરના જુદા જુદા ભાગમાં છે, એમ જ ગણે છે. જ્યારે યોગીઓ આ સોલર પ્લેક્સસને જ્ઞાનતંતુનો એક બહુ જ અગત્યનો ભાગ લેખે છે, અને તેને મગજ જેટલો જ ઉપયોગી ગણે છે. જે શરીરના ગમબંધમાં બહુ જ ઉપયોગી કાર્ય બજાવે છે. આ બાબતમાં પાશ્ચિમવાસીઓનું પણ ધ્યાન હમણાં હમણાં ખેંચાવા લાગ્યું છે ને તેઓ પણ હવે કેટલાએક આ સોલર પ્લેક્સસને ' પેટના કોઠાનું મગજ ' (Abdominal Brain) તરીકે ગણવા લાગ્યા છે.

જઠરની પછવાડે અને કરોડ રજ્જુની બન્ને બાજુ આ સોલર પ્લેક્ષસ છે, અને તે મગજના જેવા જ ધોળા અને ભૂરા રંગના પદાર્થનું બનેલું છે તેની સત્તા માણસનાં કોઠાની અંદરના અવયવો ઊપર તેની ઘણી જ ઉપયોગી અસર સાથે છે. તે એટલે સોલર પ્લેક્ષમ પ્રાણ સંઘરવાનું

એક મોટું સ્થાન છે. તે ખાસ જાણવું જોઈએ. જ્યાં આ સોલર પ્લેક્ષસ આવેલું છે તે જગ્યા ઉપર જો જોરથી મારવામાં આવે તો અચાનક પ્રથમ તુરત બેભાન બની તેની જિંદગી હરાય છે, અને આ હકીકત ચાલાક કુસ્તી કરનારાઓ જાણે છે, અને બરાબર તે જગ્યા ઉપર મારી સામા લડનારનો પરાજય કરે છે.

આ " સોલર પ્લેક્ષસ નામ ઉપરથી અપાયું છે કે તે સૂર્યની માફક (Solar બરાબર સૂર્યના જેવું) તાકાત અને શક્તિ શરીરના બધા ભાગને આપે છે. માથાની અંદરનો મગજ પણ આ સોલર પ્લેક્ષસમાંથી જ પ્રાણ વખતોવખત મેળવે છે. જેમ વખત જશે તેમ પાશ્ચિમાત્યોને પણ આ સોલર પ્લેક્ષસ વિશે વધારે જ્ઞાન મળશે અને પછી તેના ઉપર તેઓનું લક્ષ દોરાશે.





પ્રકરણ ૨૧ મું

પ્રાણ મેળવવા કસરતો

ઉપર કહેવાઈ ગયું છે કે પ્રાણ જીવનશક્તિ એ હવા, ખોરાક, અને પાણીમાંથી મેળવાય છે. શ્વાસ લેવામાં ખાવામાં અને પ્રવાહીમાંથી તે કેમ મેળવાય તે સંબંધી વીગતવાર જણાવ્યું છે તોપણ હઠયોગની રીતથી આ પ્રાણશક્તિ કેમ વધારે સહેલાઈથી અને વધારે જથ્થામાં મેળવી શકાય તે વિશે વર્ણન કરવું યોગ્ય ધાર્યું છે.

નિયમસર શ્વાસ લેવા (Rhythmic Breathing)થી આ પ્રાણ વધારે પ્રમાણમાં મેળવી શકાય છે અને પ્રાણ વધારે મેળવવા મુખ્ય સાધન તે જ છે.

દુનિયાની દરેક ચીજ—નાના અણુ સુદ્ધાંત બધું મોજા રૂપે ચાલતું જ રહે છે. કુદરતનો ક્રમ એ જ છે કે સ્થિર વસ્તુ કોઈ રહી જ શકતી જ નથી; બધું ચાલ્યા જ કરે છે. નવાઈ લાગશે, પણ ખરી હકીકત છે કે જો નાનામાં નાનો અણુ પણ સ્થિર રહે તો (તે જ) સમયે આખું જગત તૂટી પડે. પ્રતિપળે ક્ષણે ચાલતું જ રહેવું એ જ અણુની અંદર સર્વેનો સ્વભાવ જ છે. આ ક્ષણેક્ષણે ચાલતાં રહેનારી

જુદાં જુદાં રૂપે ક્ષણે ક્ષણે ન જણાય છતાં બનતાં રહે છે, અને તે પણ કાયમ રૂપે રહેતાં જ નથી, બદલાતાં જ રહે છે એ જ સ્વભાવ છે. એ ઉપરથી જ નામ અને રૂપનેા નાશ કહિયે છિયે એ તદ્દન ખરૂં છે. માત્ર સત (Reality)જ કાયમ છે જેને પરબ્રહ્મ જ યેાગીએા અને બ્રહ્મજ્ઞાનીએા કહે છે અને તેથી જ તત્ત્વજ્ઞાનીએા આ જગત ક્ષણિક ને મિથ્યા એટલે ક્ષણમાં બનનારને ક્ષણમાં નાશ થનાર-ન ટકનારૂં (સ્વભાવત જ) ગણે છે તે જ હકીકત સત્ય જણાય છે. તે જ પ્રમાણે આપણાં શરીરના અણુએઅણુ ક્ષણ પ્રતિક્ષણ બદલાતાં જ રહે છે. થેાડા મહિનામાં તેા આપણું શરીર બદલાઇ તદ્દન નવા અણુએાનું જ બનેલું થઇ જાય છે. ચાલવું, નિત્ય ચાલવું, ગતિ બદલાવી, એ જ કુદરતનેા નિયમ અને રિવાજ છે.

આ ફરતા રહેવામાં પણ નિયમ (Rhythm)જ છે જેમ ફરવુ એ જગતનેા ક્રમ છે તેમ નિયમ પ્રમાણે ફરવું એ પણ કુદરતનેા ક્રમ જ છે ગ્રહેા સૂર્યની આસપાસ ફરે છે. દરિયામાં ભરતી અને એાટ આવે છે. અંતઃકરણ નિયમસર ધડકે છે સૂર્યનાં કિરણ પણ તે પ્રમાણે ચાલી આપણને પહેાચે છે. વરસાદ વરસે છે. દરેક છેાડ, ઝાડ, પ્રાણી નિયમસર વધે છે. આ બધી ગતિ અમુક નિયમને અનુસરે છે.

જેમ સૂર્યની આસપાસ ગ્રહેા નિયમસર ફર્યા કરે છે

તે જ પ્રમાણે તે નિયમસર ફરવાનો નિયમ આપણા શરીરોને તેટલો જ લાગૂ છે. યોગીઓની શ્વાસ લેવાની ક્રિયા આ કુદરતના નિયમોને અનુસરીને જ ઘડાયેલી છે. આ નિયમને અમલમાં મૂકવાથી યોગીઓ પ્રાણ વધારે પોતાનાં શરીરમાં લઈ શકે છે, અને તેનો યોગ્ય ઉપયોગ પોતે કરી શકે છે.

જેમ દરિયામાંથી થોડું પાણી નહેરના રૂપમાં જમીનમાં આગળ ધસે છે, તેમ જ આપણાં શરીર એ પણ તેની માફક જ છે. જેમ નહેરમાં પાણી આવવું એ મહાસાગરની ભરતી અને ઓટના ઊપર આધાર રાખે છે, તેમજ જિંદગીના દરિયામાં સુખ દુઃખરૂપી ભરતી ઓટરૂપે અમુક નિયમસર થયા જ કરે છે. સાધારણ રીતે જિંદગી નિયમસર ચાલી જાય છે. પણ વખતોવખત તેમાં ભરતી ઓટ માફક સુખ દુઃખ આવ્યા જ કરે છે.

આપણે સાંભળ્યું છે કે વાયોલિનના સૂરના મોજાં રીતસર કાયમ બજાવતા રહેવાય તો તેના મોજાથી પૂલો પણ તૂટી (પડે છે) તે જ પ્રમાણે પૂલ ઊપરથી લશ્કરની ટૂકડી ચાલતી હોય તે વખતે ટૂકડીને નિયમસર ચાલવાનો ક્રમ વચ્ચે તોડી પાડવા હુકમ અપાય છે કેમકે જો નિયમસર ક્રમ રાખવાથી તેના નિયમસર વેગના હિસાબે એટલું જોર હોય છે કે તે પૂલ તૂટી જવા ધાસ્તી રહે છે. આ નિયમો ઊપરથી જો નિયમસર શ્વાસ લેવાની ક્રિયાથી શરીર

હાંસી હાંસી ભર્યો હૃદય અહંકારને નાથ દર્શન કહો કેમ થાશે ?
હું નહિ ત્યાં હરિ, હરિ રહ્યા ત્યાં ન હું પ્રેમપાત્રે નહિ બે સમાશે ;

ઉપર કેવી અસર થાય છે તે સહજ સમજી શકાશે. તેવા નિયમસર શ્વાસ લેવાની પદ્ધતિથી આખા શરીરમાં તેની ઝણઝણાટી (મોજાં)ની અસરથી ફેફસાંમાં પણ તેવી જ ઝણઝણાટી થતાં ઇચ્છાશક્તિ (Will) પાસેથી ધાર્યું કામ લઈ શકાય છે. આવી શક્તિ (નિયમસર શ્વાસ લેવાની પદ્ધતિ) જે યોગીઓએ મેળવી લીધી છે તેઓને શરીરના કોઈપણ ભાગમાં પોતાની મરજી પ્રમાણે વધારે પડતું લોહીને ફરતું કરી તે ભાગને મજબૂત કરી પોતાનું ધાર્યું કામ લઈ શકે છે. તે જ પ્રમાણે જ્ઞાનતંતુઓ પાસેથી પણ ધાર્યું કામ લઈ શકે છે.

આ રીતથી યોગીઓ હવામાંથી પ્રાણ વધારે પડતો લઈ તેનો યોગ્ય ઉપયોગ કરી શકે છે. તેના વડે પોતાના વિચારો બીજાનામાં ધકેલી તેના મનમાં તે ઉત્પન્ન કરી તેનાથી કામ લઈ શકે છે. આ જ ટેલીપથી એક બીજાના વિચારોની લે દે કરવાની શક્તિ. પોતાની શક્તિથી સામાના રોગ સારા કરવાની શક્તિ (Mental healing) મેસ્મેરિઝમ ધાર્યું કામ બીજા પાસથી લેવું (Mesmerism) વગેરે સંભવિત બને છે. આવી બાબતનું પાશ્ચાત્યોને હમણાં ભાન થવા માંડ્યું છે; જ્યારે યોગીઓના તો સેંકડો વર્ષના અનુભવની વાત છે. આ ઉપરથી સમજાયું હશે કે જો યોગીના જેવું નિયમસર શ્વાસ લેવાનું (Rhgthmic brerthing) શીખાય તો માનસિક શક્તિથી રોગ સારા કરવાનું (Mag-

---

ક્યાંથી દર્શન થાશે નાથ નટવરતણાં જીવન ભરપૂર છે વિષય દોરો,
સૂર્યનું પ્રતિબિંબ તો શુદ્ધ આરિસે પડે તેમ નિર્મળ મને ઇષ્ટ જોરો.

netic Healing) પોતાના પ્રભાવ છાપ અમરથી સારાં કરવાનુ બહુ જ સારી રીતે થઈ શકે છે

આ નિયમસર શ્વાસ લેવાની ક્રિયા કેવા નિયમથી શ્વાસ લેવો એ જ્યારે નિયમસર લેવાની પદ્ધતિ મન ઉપર બરાબર ઠસી આપોઆપ સમજાઈ જાય ત્યારે જ સભવિત છે. જેઓને ગાયનના સૂર, તાલ વગેરેનુ બરાબર જ્ઞાન હોય તે આ બાબત સહેલાઇથી જાણી શકે બીજાઓ લશ્કરની નિયમસર Left (ડાબો) Right (જમણો) એક, બે, ત્રણ ચાર વગેરેના સોલ્જરના ક્રમનુ ધ્યાનમાં બેસી ગયુ હશે તે પણ સમજી શકશે

યોગીઓ આ ગણતરી નિયમના અભ્યાસ પાડવા પોતાના અત કરણના ધડકા (Beat) ઉપર આધાર રાખી ટેવ પાડે છે અત કરણના ધમકારા બધામા એક સરખા નથી હોતા તો પણ દરેક માણસના પોતાના અત કરણના ધમકારાનો ક્રમ નિયમ એક સરખો જ રહે છે તમારા પોતાના અત કરણના ધમકારાનો નિયમ શીખવા તમારી જમણા હાથની કાંડા પાસેની નાડીના ઉપર ડાબા હાથની આગળી પેચી રાખી તે નાડીના ધમકારાનો અતર એક, બે ત્રણ, ચાર એમ ગણી વચ્ચેનો અતર કેટલો છે તે જાણી લ્યો એમ વખતોવખત ગણવાથી તમારા મન ઉપર તો ધમકારા વચ્ચેનો અતર મનમા બરાબર ઠસી જશે અને પછી તમે

અંગ આળસ રહી જોર પગમાં નહિ કેમ આ પંથ લાંબો કપાશે ?
દોડવું કે હલેવું નહિ હાથમાં કેમ પેલે કિનારે જવાશે ?

નાડી ઉપર હાથ રાખ્યા વગર અનુમાને તે અંતર ૧-૨-૩-૪ એમ ગણી જાણી શકશો.

શરૂઆતમાં દરેક માણસને અંદર શ્વાસ લેવાનું (*Inhalation*) આ નાડીના છ ધબકારાના અંતર જેટલાનું છે. આ અંતર ધીમે ધીમે શ્વાસ લેવાથી વધારી શકાય છે.

યોગીની શ્વાસ લેવાની નિયમસર રીત એ છે કે જેટલા ધબકારામાં તે શ્વાસ અંદર લે છે તેથી અરધા ધબકારાની સંખ્યાને રોકે છે ને તેટલા જ ધબકારાના અંતરમાં શ્વાસ બહાર કાઢે છે. દાખલા તરીકે જો આઠ ધબકારા અંતરમાં શ્વાસ અંદર લે તો ચાર ધબકારાના અંતર જેટલો તે શ્વાસ રોકી પછી પાછા આઠ ધબકારાના અંતર જેટલો વખત શ્વાસ બહાર કાઢવામાં (*Exhalation*) લે છે. પાછા આઠ ધબકારાના અંતર જેટલો રોકી પંદર ધબકારાના અંતર જેટલામાં અંદર શ્વાસ લે છે. આમ બહુ કાળજીથી ક્રમ ચાલ્યા જ કરે છે.

આ નિયમસર શ્વાસ લેવાની રીત શીખી લેવી જોઈએ. કેમકે તેનાથી આ સંબંધી કસરતો શીખવાનો મોટો આધાર છે.

૧ ટટાર બેસો પણ શરીર ઢીલું રાખો. છાતી, ડોક અને માથું એક સીધી લીટીમાંજ રાખો. ખભાને જરા પછવાડા તરફ ઢળતા ને હાથો ખોળા ઉપર જોર વગર રહેવા આપો. આ સ્થિતિમાં શરીરનું વજન મોટે ભાગે પાંસળીઓ ઉપર

પુણ્ય ભક્તિ નહિ જ્ઞાન એણી નહિ કેમ આનંદધનને પમાશે ?
ચિત્ત સંસારમાં દાષ્ટ છે દ્વારમાં કેમ આ જીંદગી સફળ થાશે ?

દેહને ઇચ્છતા દેહને શોધશે આત્મને ઈચ્છતા આત્મ શોને,
જગતના જીવડા ક્યાંથી જોઇ શકે સર્ગ ચ ઘેા ભર્યા તત્વ ખેાવે;

રહે છે, અને આ સ્થિતિ સહેલાઇથી ટકાવી રખાય છે. યેાગીઓએ નિશ્ચયથી જાણી લીધું છે કે છાતી આગળ નીકળતી હેાય અને પેટ ઊપસેલું જરા ફૂલેલું હેાય તેા આ નિયમસર શ્વાસ બરાબર લઇ જ શકાતા નથી. ત્યારબાદઃ—

(૨) પ્રથમ ૭ ગણુનાં સુધી (નાડીના ધબકારાનેા અંતર) શ્વાસ અંદર (Inhalation) લ્યેા.

(૩) પછી ત્રણ ધબકારાના અંતર ગણુતાં સુધી શ્વાસ રેાકેા (Retention).

(૪) પછી બન્ને નસકેારાં વાટે ૭ ગણુનાં સુધી શ્વાસને બહાર કાઢેા. (Exhalation)

(૫) ફરી શ્વાસ લેતાં પહેલાં ત્રણ ગણુતાં સુધી શ્વાસ રેાકેા.

(૬) આ રીતથી તમે થાકી ન જાએા ત્યાં સુધી નિયમસર શ્વાસ લેવાનું, રેાકવાનું, મૂકવાનુ, વળી રેાકી શ્વાસ લેવાનું જારી રાખેા.

(૭) જ્યારે તમારે તે ક્રિયા બંધ કરવી હેાય ત્યારે થાક ઊતારવા નીચેની ક્રિયા, જે (Cleansing Breath) ફેફસાંને સાફ કરવાની, થાક ઊતારવા ક્રિયાની કહેવાય છે, તે કરેા તે Cleansing Breath ફેફસાં સાફ કરવાની ક્રિયા.
(અ) એક મેાટેા શ્વાસ અંદર લ્યેા.

પંકના ભેાગીને ક્યાથી કમળ મળે ધૂળ ધેાળનારને ક્યાથી મેાતી,
વિરચ અંધારમા ભટકનાપ થીને ક્યાથી મળશે મહા આત્મજ્યેાતિ.

(બ) થોડી સેકન્ડ રોકો.

(ક) જેમ શીશોડી વગાડતા હોઇએ તેમ ગાલ ફુલાવો પણ મોઢું એક પૈ જેવડું ખુલ્લું રાખો અને તેમાંથી ધીમે ધીમે પણ જોરથી શ્વાસ બહાર કાઢો.

(ડ) પછી થોડી વાર ખમી ફરી તે પ્રમાણે શ્વાસ લેમૂક કરો. આ પ્રમાણે ૪ કે ૫ વાર કરશો એટલે થાક ઊતરી જશે અને ફેફસાં સારૂ થઈ તાજાં થઇ જશે.

થોડા રોજના મહાવરા પછી ટેવ પાડવા પછી શ્વાસ લેવા મૂકવાનો અંતર પંદર ધબકારા સુધીનો વધારી શકશો. આજે અંતર વધારતા જાઓ, ત્યારે ખાસ કાળજી રાખો કે શ્વાસ લેવા મૂકવા વચ્ચે શ્વાસ રોકવાનો અંતર તેનો અરધો હોવો જોઇએ. એટલે જો લેવા-મૂકવામાં ૧૫ નાડીના ધબકારાનો અંતર હોય તો વચ્ચે શ્વાસ રૂંધવાનો વખત આઠ નાડીના ધબકારાની વચ્ચેના અંતર જેટલો રહેવો જોઇએ. આ શ્વાસ લેવા મૂકવાનો અંતર વધારવામાં વધારે પડતી ઊતાવળ ન કરો. જેમ થાક વગર નિયમ જળવાય તે વધારે અંતર કરતાં વધારે જરૂરનું છે. જ્યારે તે નિયમની પૂરી ટેવ પડશે ત્યારે તેની ઝણઝણાટી આખા શરીરમાં જણાશે ને શરીર તાજું થઇ જશે. અલબત્ત ખંત ને ધીરજ રાખવાં પડશે પણ એકવાર નિયમસર શ્વાસ લેવાની ટેવથી જે આનંદ અને સંતોષ મળશે તેથી તેનો બદલો પૂરેપૂરો મળી જશે.

યોગીઓ ધીરજ અને ખંતમાં એક્કા હોય છે, અને તેનાં પરિણામ ફળ પણ તેવાં જ મીઠાં ને લાભકારક મેળવી શકે છે.

Prana Generating

પ્રાણ શરીરમાં દાખલ કરવાની અને આખા શરીરમાં ફેલાવવાની રીત

પથારીમાં કે સપાટ જમીન ઊપર લાંબા પડી શરીર ઢીલું મૂકી અને બન્ને હાથ જ્યાં સોલર પ્લેક્ષસ છે ત્યાં મૂકી એટલે જઠરની ઊપર રાખી જ્યાંથી પાંસળીઓ જુદી પડવા માંડે છે, ત્યાં રાખી નિયમસર શ્વાસ લેવાનું કરો. જ્યારે શ્વાસ લે મૂક રોકવાનો નિયમ બરાબર જળવાયો એમ જણાય ત્યારે અંદર શ્વાસ લેતી વખત એવી ભાવના કરો, ઇચ્છા દર્શાવો કે જે અંદર હું શ્વાસ લઉં છું તે વખતે જે આખા જગતમાં પ્રાણ ભરેલો છે, સર્વવ્યાપક છે, તેમાંથી મારા શરીરમાં તે જરૂર દાખલ થાય છે, અને તે જ્ઞાનતંતુઓ મારફત સોલર પ્લેક્ષસમાં જમા એકઠો થાય છે. જ્યારે હું શ્વાસ બહાર કાઢું છું ત્યારે તે જમા થયેલો પ્રાણ આખા શરીરમાં દરેક અવયવમાં દરેક માંસના લોચામાં દરેક અણુમાં, દરેક જ્ઞાનતંતુ લોહીવાહિની અને ધોરી નસો, બધામાં એક સરખો પ્રસરી જાય છે. પગનાં તળિયાંથી માંડી માથા સુધી એકસરખો પ્રસરી નવી તાકાત આપે છે. આ ભાવના ભાવતાં તે પ્રમાણે બને જ છે, એમ તમારાં મનમાં ચિત્ર

ખડું કરતા જાઓ. આ પ્રમાણે શાંત મનથી ભાવના કરવાની છે. તેમાં જોરથી હુકમ કરવાનો નથી. મનમાં પૂર્ણ વિશ્વાસ, શ્રદ્ધાથી તેમ બને છે. તેની પણ તમને પકી ખાત્રી અને અનુભવ થશે જ.

આ કસરત-ધ્યાનતંતુ મગજશકિતને પૂરતી તાકાદી આપે છે, અને આખું શરીર તાજું નવા જોમવાળું, આનંદી બને છે. જયારે જ્યારે નાહિંમત થવાયું હોય કે કોઇપણ કારણસર થાક લાગ્યો હોય તે વખતે આ કસરત બહુ જ ઉપયોગી છે.

Changing the Circulation
લોહીની ગતિનો પ્રવાહ ફેરવવાની રીત

પથારી કે સપાટ જમીન પર પડી શરીર ઢીલું મૂકી નિયમસર શ્વાસ લેવા શરૂ કર્યા પછી ઊપરની માફક અંદર શ્વાસ લેતી વખતે ભાવના કરી પ્રાણ શરીરમાં દાખલ થયા પછી બહાર શ્વાસ મૂકતી વખતે એવી ભાવના શાંત ચિત્તથી કરવી કે જે શરીરના ભાગમાં પૂરતું લોહી મોકલવું હોય, જેમકે પગ ઠંડા હોય અથવા માથામાં દુખાવો હોય તે વખતે પગ તરફ લોહીનો વેગ વધ્યો છે ને પગ ગરમ થવા લાગ્યા છે. આ ગરમ થયા એમ શાંત ચિત્તથી ભાવના ભાવશો, એટલે ખરેખર ત્યાં લોહી જતું જેમ અનુભવશો તેમ પગ ગરમ પણ થતા અનુભવશો. આ પ્રમાણે જે જે

ભાગમાં લોહી વધારે પહોંચાડવાની જરૂર હોય ત્યાં ત્યાં ઉપર પ્રમાણે વર્તવાથી ત્યાં ત્યાં લોહી મોકલી શકશો.

નિયમસર શ્વાસ લઈ પ્રાણ એકઠો કરી પ્રાણ જ્યાં જ્યાં મોકલવાની ટેવ પડયા પછી તેની પાસેથી ધારેલું કામ જરૂર મેળવી શકશો.

Recharging

શરીરમાં પ્રાણ ભરી સાચવી રાખવાની રીત

શરીરમાં ભવિષ્ય માટે પ્રાણનો સંગ્રહ ભરી રાખવાની વૃત્તિ હોય તો ઊપર મુજબ પથારી કે જમીન ઊપર પડી શ્વાસ નિયમસર લઈ બન્ને પગ એક બીજાને અડે તેમ લગોલગ રાખી તથા હાથની આંગળીઓના ડાબલા કરી સ્વસ્થ પેટ ઊપર રાખી એટલે એવી ગોઠવણ રાખો કે શરીરમાં આવતો પ્રાણ કોઈ છેડેથી બહાર ન નીકળી જતાં અંદર જ રહે, તેમ કરી નિયમસર શ્વાસ લ્યો ને અંદર શ્વાસ લેતી વેળા પ્રાણ શરીરમાં દાખલ થઈ સંગ્રહાય છે, એવી ભાવના કરતા રહો.

Brain Stimulation

મગજને તાજું કરવું; વધારે શકિત આપવાની રીત

શુદ્ધ સાત્વિક વિચાર, શુદ્ધ સાત્વિક બુદ્ધિ, સમજ પેદા કરવા અને કાયમ રહેવા મગજને માટે નીચેની કસરત કેળવણી બહુ જ ઉપયોગી યોગીઓને અનુભવથી જણાઇ છે.

પુણ્ય પરિપાકથી સંતજન સાંપડે તેથી વિવેકનો દીપ પ્રગટે,
સત્ય સમજાય છે પાપ ક્ષય થાય છે દુષ્ટ વિચાર આચાર અટકે;

મગજ, શુદ્ધ, શાંત, નિર્મળું રાખવા અને પરિણામે જ્ઞાનતંતુ સર્વ તેવા રાખવા. ખાસ જેઓને મગજનું કામ બહુ જ કરવું પડતું હોય તેને પોતાનું કામ શુદ્ધ રીતે કરવા અને તેમ મગજનો બહુ કામને અંતે થાક ઉતારવા પણ એ બહુ જ ઉપયોગી જણાઈ છે.

સીધા ટટાર બેસો, કરોડને બરાબર સીધી રાખો ને આંખ ખુલ્લી સામે રાખો અને હાથને ગોઠણ નીચેના પગના ભાગ ઊપર સ્વસ્થ રહે તેમ ઢીલા રહેવા આપો. પછી આગળ જણાવ્યા પ્રમાણે નિયમસર શ્વાસ લેવાની ક્રિયા કરો. ફેર એટલો કે બન્ને નસકોરાંમાંથી એકી હારે શ્વાસ લેવાને બદલે યોગીઓની પ્રાણાયામની રીતે શ્વાસ લેવાની ક્રિયા કરો.

પ્રાણાયામની રીત

ઊપર પ્રમાણે સ્વસ્થ બેસી જમણા હાથના અંગૂઠાથી જમણા નાકનું ફોરણું દબાવી નાકના ડાબાં ફોરણાંથી જરા શ્વાસ બહાર કાઢી (Exhale કરી) પછી તે ડાબું ફોરણું ડાબા હાથની અનામિકા (2nd Finger) અને વચલી (Middle Finger)થી દબાવી જમણાં ફોરણાંથી અંદર શ્વાસ લ્યો. (Inhalation) પછી નાકનાં બન્ને ફોરણાં આંગળાથી બંધ કરી શ્વાસ થોડીવાર રોકો ને પછી ડાબાં ફોરણાંથી તે બહાર કાઢો. અંદર બહાર કાઢવાનો તથા રોકવાનો સમય આગળ કહેવાઈ ગયો છે તો પણ ફરી

સત સદ્દવાચથી હૃદય ઉજ્વલ બને હૃદય ઉજ્વલ વિના જ્ઞાન ના'વે,
જેમ જન્માંધને રૂપનું ભાન ના જ્ઞાન વિના નહિ મુક્તિ આવે.

સંત ભવસાગરે દીપ દાંડી સમા જીવનનૌકા તણા સૂકાની,
સંત ચેતન ભર્યાં તીર્થક્ષેત્રો મહા પૂલ તે પાર ઉતારનારા;

ધ્યાન ખેંચું છું કે બહાર કાઢવાના ને અંદર કાઢવાનો સમય એક સરખો (એટલે નાડીના ધમકારા આઠના અંતર જેટલો ઓછામાં ઓછો ને ૧૫ પંદર ધબકારાના અંતર જેટલો બને તો વધારે સારું) રાખવો ને અંદર રોકવાનો સમય તેથી અરધો રાખવો. આ પ્રમાણે કર્યા પછી ડાબું ફોરણું બંધ રાખી જમણા ફોરણાથી શ્વાસ બહાર કાઢી ડાબા ફોરણાથી શ્વાસ અંદર લેવો, ને પછી બન્ને ફોરણાં બંધ રાખી આગળના જેટલો સમય શ્વાસ રોકી જમણા ફોરણાથી શ્વાસ પાછો મૂકવો. આ એક પ્રાણાયામ થયો, તેવા બને તો ત્રણ પ્રાણાયામ તો અવશ્ય કરવા. સમય હોય ને વધારે બને તો તેટલો વધારે ફાયદો છે પણ નિયમ કાયમ સચવાય તેટલા જ કરવા. એક રોજ વધારે અને બીજે રોજ ઓછા કરવામાં તેટલો ફાયદો મળતો જ નથી. ભલે ત્રણ જ કરવા પણ નિયમિત રીતે, નિયમિત વખતે, બનતાં સુધી સૂર્યોદય અગાઉ બે ઘડી પહેલાં કરવા અને તે શુદ્ધ હવા આવતી હોય તે સ્થળમાં શાંત બેસી, ' જીવન શક્તિ પ્રાણ દાખલ થાય છે; શરીરમાં એક સરખી પ્રસરે છે, ' એવી ભાવના સાથે જ પ્રાણાયામ કરવા.

આવી રીતે શાંત ભાવના સાથે પ્રાણાયામ નિયમસર કરનારને ખાત્રી જ થતી જશે કે તેનાં ઉત્સાહ, ધીરજ, શાંતિ હરહમેશ વધતાં જ રહે છે. આ પ્રાણાયામ કરતી વખતે વિશેષ એમ ભાવના કરતા જ રહેવી જોઈયે કે આ

સંત સદ્ધર સમ નમ્ર નીચા વળી મધુર અમૃત ફળો આપનારા,
સંત સાનંદ નિજ સ્વરૂપમાં ડોલતા દિવ્ય જ્યોતિ તણા તે ગજારા.

એક આકાશમાં આપણે સૌ ઊગ્યા કોઇ સૂરજ શશિ કોઈ તારા
એક મૂળથી વધ્યાં ઝાડ સૌ આપણે કોઇ મીઠાં અને કોઈ ખારાં.

પ્રાણાયામથી પ્રાણ–જીવનશક્તિ મારા હાડકેહાડકાંમાં આખા શરીરના દરેક ભાગમાં, જનનેંદ્રિય સુદ્ધાંત સર્વ ભાગમાં એકસરખી જ પ્રસરે છે. ઉપરાંત બને તો દરેક ભાગનાં નામ લઇ કપાળ, માથાની ખોપરી, મગજ, સોલર પ્લેક્ષસ, દૂંટી વગેરે દરેક ભાગમાં એકસરખો પ્રાણ બરાબર પ્રસર્યો છે એવી ભાવના કરવાથી બમણો લાભ થાય છે.

પ્રથમ દરજ્જે આ વાત હસવા જેવી, ઊડાવવા જેવી વહેમી જ લાગશે પણ જેમ જેમ તેનો જેને શાંત મનથી અનુભવ થતો જશે તેને તેની પક્કી ખાત્રી જ થશે. કરી જુઓ ને પછી અભિપ્રાય દર્શાવો. તો વાંચનાર! તમારા બધાની ચોક્કસ ખાત્રી જ થશે કે આ પ્રમાણે શરીરમાં પ્રાણ જીવનશક્તિ રોજેરોજ વધતી જ રહે છે.

આ પ્રાણાયામ પૂરો થયા પછી જરા થાક જેવું જણાય તો ફેફસાં સાફ કરવાની ક્રિયા શ્વાસ નાકથી લઇ મોઢાને સીસોટી વગાડતા જેટલું નાનું કાણું રાખી શ્વાસ બહાર કાઢવાની યુક્તિ આગળ બતાવાઇ છે તે મુજબ કરવા હરકત નથી. જો કે તેમ કરવા ભાગ્યે જ જરૂર પડે છે પણ થાક લાગે તો આ પ્રમાણે કરવાથી તાજગી આવી જાય છે.



એક માબાપનાં બાળુડાં છે બધા તો પછી રાખવી શું જુદાઇ ?
સર્વ સંગે રહી પ્રેમ રંગે વહી એક દરિયે જ જાવું સમાઇ.

પ્રકરણ ૨૨ મું

Science of Relaxation

શરીર ઢીલું રાખવાની રીત

શરીર ઢીલું મૂકવાની ક્રિયાને યોગીઓએ બહુ જ મહત્ત્વ આપ્યું છે, અને હઠયોગની ક્રિયાનો તે એક ઉપયોગી ભાગ જ ગણ્યો છે.

પ્રથમ દર્શને શરીરને ઢીલું કેમ રાખવું, આરામ કેમ આપવો, એ વિશે સૂચના અપાય એ હસવા જેવું લાગશે કેમકે તે તો દરેક માણસ જાણતો જ હોય, સમજતો જ હોય છે; અને સાધારણ રીતે એ ખરૂં પણ છે, કેમકે નાનાં બચ્ચાં પોતાથી તે બરાબર જાણે સમજે છે. પણ જેમ જેમ આપણી ઉમર વધતી જાય છે તેમ તેમ કૃત્રિમ આદતો એવી પાડતા જઇયે છિયે કે જે બચ્ચાં બરાબર સમજે છે જાણે છે, તે આપણે ભુલી ગયા હોઇયે છિયે. આ ખાસ પાશ્ચાત્યો અને પાશ્ચાત્યોની કેળવણી, સંસર્ગમાં રહેનારા પૂર્વવાસીઓ આપણે પણ ભૂલી જ ગયા છિયે અને પરિણામે આજે જ્યાં જોઇયે, ત્યાં મગજની નબળાઇનાં, ક્રમશક્તિનાં, મર્યા વાંકે જીવવાનાં, જુવાન છતાં તાણી કાઢેલા, નમાલાં

આપણે કોણ ને આપણું શું જગે ફેરવું રે'વું આ જગત માળે,
વિવિધ દિશાવળા પંખીઓ આપને આવી બેઠા મળ્યા ધર્મશાળે;

સ્ત્રી અને પુરુષો નજરે આવે છે અને આપણું અજ્ઞાન ઢાંકવા, કળિકાળનો, પાંચમા આરાનો, દોષ દઈ ઊલટો સંતોષ માની ઉદ્યમને દૂર કરી ખંતને દેશનિકાલ આપી પ્રારબ્ધવાદી બનિયે છિયે. આ સ્થિતિમાંથી માત્ર યોગીઓ હજુ બચ્યા છે અને તે આપણું ધ્યાન ખેંચે છે. જે ચેતશે તેને લાભ છે.

અનુભવને અંતે સારા વૃદ્ધ દાક્તરો, વૈદ્યો, હકીમો જ્યારે આ એટલે શરીર ઠીક કેમ રાખવું તે બાબત ઉપર ધ્યાન ખેંચે છે ત્યારે સાધારણ જનસમૂહ તો એકબાજુ રહ્યો પણ સમજુ જુવાન વૈદ્ય, હકીમ, દાક્તરો તેને જૂનાં ડોસલાં ગણી હસી કાઢે છે ત્યારે તેવાની દયા આવે છે ને જૂની કહેણી "પીપળ પાન ખરંતા, હસતાં કૂંપળિયાં; અમ વીતી તમ વીતશે ધીરાં બાપલિયાં "નો પ્રત્યક્ષ અનુભવ થાય છે અને આજના જુવાનને વૃદ્ધ થયે તે જ સાંભળવું રહે છે; આનું નામ જ દુનિયાં."

આ શરીરને ઢીલું રાખી આરામ દેવાની કુદરતી રીત ભૂલી જવાને પરિણામે મગજની નબળાઈના રોગ ઘણા જ વધી પડ્યા છે.

સુસ્ત રહેવું અને આરામ લેવા શરીર ઢીલું રાખવું એ બન્ને તદ્દન જુદી વાત છે. જેઓ શરીર ઢીલું રાખી આરામ લઇ શકે છે તેઓ તો બહુ ચાલાક ને ચંચળ હોય છે અને તે તો નકામી શક્તિ જવા દેતા જ નથી અને હમેશાં ઉદ્યોગી, ખંતીલા જ રહે છે.

ખાઇ પોઢો અહિં બે ઘડી આપણે ઊડવાના બધા વિવિધ સ્થાને,
તો પછી બધુંઓ એક બીજા સહી કેમ નારાજ કરવા પિતાને?

પૂર્વમાં ઊગતું તેજ રવિરાજનું કમલ હસતું અને કુમુદ રોતું,
એકને જે આમી અન્યને ઝેર તે એમ પ્રકૃતિ તણા ભેદ તો શું;

હવે આ શરીરને ઢીલું રાખવું એટલે શું અને તેનો ભાવાર્થ શો છે, તે બરાબર સમજી લઇયે તે બરાબર સમજવા તેથી ઊલટી રીત એટલે શરીર તંગ એટલે શું? (Contraction) તેનો વિચાર કરિયે જ્યારે આપણે કોઇ કામ કરવા માટે કોઈપણ માંસના લોચાને તંગ કરવો હોય ત્યારે મગજમાંથી આપણે તેને શક્તિ આપવા તંગ કરવા પ્રાણને મોકલી સંદેશો મોકલિયે છિયે, કે તંગ થા! અને પરિણામે તે માંસનો લોચો તંગ થઇ આપણું કામ બજાવે છે આ પ્રાણ ગતિ આપનારી શનતંતુ મારફત ત્યાં પહેચે છે. જેથી તે માસના લોચા સાંકડા તંગ થઇ અવયવને ચલાવે છે જેમકે આપણે પડિયામાં કલમ બોળવી હોય ત્યારે તે પ્રચ્છા, વગર ખબર પડે મગજને જણાવિયે છિયે એટલે જમણા હાથના માસના જરૂર પડતા લોચા તરફ પ્રાણને મગજ મોકલી હાથ આગળી બધાના લોચાને ખબર પહોંચાડે છે એટલે તે સંકોચાઈ કલમ ખડિયામાં બોળવા મોકલે છે અને પાછી તે જે કાગળમાં લખવું હોય તે તરફ જવા સૂચના કરે છે આ પ્રમાણે દરેક કૃત્ય જાણતા અજાણતાં મગજને સંદેશા મોકલી માસના લોચાને તંગ કરી કામ લેવાય છે આપણા જાણવામાંનાં કૃત્ય કરવાને પ્રેરણા બુદ્ધિને આપણે સંદેશો પહોચાડિયે છિયે જેથી તે મગજને સંદેશો પહોચાડી તે તરફ મગજ પ્રાણને તુરત મોકલે છે જે કાર્યો અજાણ્યા—આપણી જાણ બહાર

એક વસ્તુ ઓમ શું કરી સર્જને ? એવનુ કથન નહિ સર્વ માને,
વિવિધ પ્રકૃતિ તણો રાણુ મેળો નહિ કોણ પ્રિય થાય છે સર્વ સ્થાને ?

વિવિધ નદીઓ જેવી વિવિધ રસ્તે વહે સર્વ તે સિંધુમાં જઈ સમાશે
તેમ જાતિ જાતે વિવિધ મત ધારતી આખરે સર્વ પ્રભુ પાસ જાશે;

વગર પોતાની મેળે થાય છે તે પ્રેરણા બુદ્ધિ આપણા હુકમની કે ખબર પહોંચાડવાની રાહ જોયા વગર પોતાથી જ તે કાર્ય કરે છે. પણ એટલું તો ચોક્કસ કે કાર્ય વખતે પ્રાણ-શક્તિનો વ્યય તો થાય છે જ. સાધારણ રીતે આપણી ટેવના ઉપરાંત જો કાર્ય થાય છે તો પ્રાણના વપરાશથી શક્તિ ખરચવાથી નબળાઈ આવે જ છે.

આ ઉપરાંત જ્યારે આપણા હમેશના ક્રમ ઉપરાંત જ્યારે નવું કામ કરવું પડે ત્યારે વધારે પડતો પ્રાણ ખરચતાં થાક લાગે છે. આ થાક બતાવે છે કે હમેશના ક્રમ કરતાં જુદું ને વધારે પડતું કાર્ય થયું તેને અંગે પ્રાણ-શક્તિ વધારે પડતી ખરચાઈ તેથી થોડા આરામની જરૂર છે. એમજ થાક સૂચવે છે અને એ સાધારણ થાકને આપણે ન ગણકારીએ ને થાક લાગેલું જણાય છતાં તે કામ કર્યા કરીએ તો પછી નબળાઈ વધારે પડતી આવી રોગ પેદા થાય, તેમાં આપણો પોતાનો જ દોષ છે

અત્યાર સુધી આપણાં શરીરનાં કામ થવા કેમ પ્રાણ મગજમાંથી મોકલાય છે, કેમ તેનો વ્યય થાય છે ને તેથી કેમ થાક લાગે છે તે વિગતે કહ્યું છે. આ સિવાય માંસના લોચાને પ્રાણ મોકલી તેનો કેમ વ્યય થાય છે, તે આપણી જાણ બહાર છે. આ બાબતનો ખ્યાલ આપના શહેરીઓ જે રીતે નળ ખુલ્લા વગર કારણે મૂકી ચાલ્યા જાય છે ને તેથી

કુદરતે જગતી સામ્યતા જોતાં વ્યક્તિ કે વસ્તુની વિવિધતામાં,
તો પછી ભેદ કયાં રાખવો માનવી ? વ્યાપવી એ દૃષ્ટિ બધામાં.

વિવેક પ્રકૃતિ ધરી જીવન લાખો વહે વિવિધ જીવન તણા હેતુ માના,
કળી શકે માનવી ક્યાંથી અલ્પજ્ઞ તે વિશ્વ સમારૂ સંકેત છાના;

જે કેામટ પાણી ટપકી વ્યર્થ જાય છે, તે સમજવાથી બરાબર સમજાશે. આ પ્રમાણે આપણે પણ અણસમજમાં મગજમાંથી પ્રાણ શકિત વ્યય કરતા જ રહિયે છિયે અને તેનેજ લઇને આપણને કારણ ન સમજાય પણ થાક લાગ્યા જ કરે છે. આ પ્રમાણે મગજથી માંડી આખા શરીરમાંથી પ્રાણનેા વ્યય થયા કરે છે.

તમેાને કદાચ માનસશાસ્ત્રનેા (Psychology) પણ થેાડેા અનુભવ હશે તેા જાણતા હશેા કે ' વિચાર-કૃત્યનું રૂપ લે છે.' એટલે જે કામ કે કૃત્ય કરવું હેાય તે બાબત પ્રથમ વિચાર ઉદ્દભવે છે તે પછી જ કાર્ય થાય છે તેમ આપણે કેટલાએક વિચારને રેાકી તે પ્રમાણે કામ નથી કરતા એટલે તે વિચારને દબાવી પણ દઇયે છિયે. જેમકે, આપણે ગુસ્સે થઇ કેાઇકને મારવા ઇચ્છિયે છિયે અને કેાઇવાર મારવાનેા વિચાર અમલમાં ન મેલતાં મારતાં અટકી પણ જઇયે છિયે. અરે હાથ ઉગામી તેની નજીક પણ પહેાંચીએ છિયે એટલામાં મગજમાંથી તેમ ન કરવા સૂચના મળતાં મારતાં અટકી જઇયે છિયે આ પરસ્પર વિરુદ્ધ વિચાર મારવાનેા ને મારતાં અટકવાનેા એવા તત્કાલિક આવે છે કે જો કે મારતાં અટકી જઇયે છિયે પણ મારવા ઉગામેલેા હાથ અરે વખતે આખું શરીર કમ્પી ધ્રૂજી ઉઠે છે. આ પ્રાણનેા, શકિતનેા નકામેા વ્યય દેખાય છે-સમજાય છે આ જ સિદ્ધાંતને લંબાવતાં સમજી શકાય છે કે એવા ઘણા પ્રસગેા બને છે

કેાઇ જ્ઞાને રહે કેાઇ કર્મે વહે કેાઇ મન ઇચ્છતા ભક્તિ કેડેા,
પથ એક જ પડે કેમ પ્રિય સર્વને જ્યાં થયેા પ્રકૃતિ રાંનુ મેળેા.

પથ જૂદા ભલે ધ્યેય તો એક છે ક્લેશમાંથી છૂટી શાંતિ વરવી,
વિવિધ બહુ તીરથી નીર નદીનું મળે તો પછી ખોટી તકરાર કરવી ?

જેમાં આ પ્રમાણે પ્રાણનો વ્યય થયા જ કરે છે, અને પરિણામે મગજની નબળાઈની ફરિયાદ થયા જ કરે છે.

કેટલાએક જલદી ઉશ્કેરાઈ જાય એવા સ્વભાવના, જલદી ગુસ્સે થાય તેવા સ્વભાવવાળા આજ કારણથી પોતાના જ્ઞાનતંતુઓને તેવી સ્થિતિમાં રાખતાં તેના માંસના લોચા પણ કુદરતી સ્વસ્થ ઢીલી સ્થિતિમાં ન રહેતાં તંગ અને સંકોચાયેલા રહે છે અને તે રીતે પ્રાણ-શક્તિનો નકામો વ્યય થયા જ કરે છે. તેથી ઊલટું જેઓ શાંત સ્વભાવના મૂળથી જ છે અથવા શાંત સ્વસ્થ રહેતા શીખ્યા છે તેઓનાં મન શાંત સ્વસ્થ રહે છે. તેના ઉપર કોઈવાર ઉશ્કેરાવા જેવા પ્રસંગ બને તો પણ તદ્દન શાંત રહે છે. તેથી તેનામાં નકામો પ્રાણ વ્યય થવા સંભવ જ નથી. એટલે તેઓ પોતાના મનને પૂરતું કાબૂમાં રાખી તેને કબજામાં રાખી શકે છે અને મનના ગુલામ થતા નથી.

એક વાર ઉશ્કેરાવાના સ્વભાવને તાબે થયા તો ધીમે ધીમે તેવી ટેવ પડી જાય છે, અને પછી તેવા અને તે પ્રાણનો નકામો વ્યય થાય છે, અને તેમના જ્ઞાનતંતુ, માંસના લોચા હંમેશાં તંગ અને સંકોચાયેલા રહેતાં હંમેશાં દુઃખી ને શક્તિહીન રહે છે. આ બરાબર સમજવા તમારી પણ તેવી સ્થિતિ થાય છે તેનું ભાન કરતાં બરાબર સમજાશે. તમારે ઘેર કોઈ આવવાનું હોય તેની રાહ જોતાં બહુ આતુર બનતાં

સુષિમ દાણુથી વિવિધ મતભેદ છે એક કરનાર નહિ કોઈ જયેદ
ભેદને છેદતો સ્નેહ નિભાવતો એજ સજ્જન અને એજ દાસો.

સર્વ સાથે મળી ચાલવું મ્હાલવું શર્કરા પયસમાં જેમ ભળતી,
ભાવના ભાવીએ અંતરે આપણે તેવી સિદ્ધિ અહોનિશ ફળતી;

ઘરની શેરીનાં નાકાં આગળ કે ઘરની બારી આગળ મેઢું, શરીર રાખી શરીરને વખતોવખત નમાવી, આગળ પાછળ જોઇ, કેટલા આતુર બની તે વખતે નકામો પ્રાણનો વ્યય કરો છો? તેમ તમે ગામ જતા હો તે ગામ જવા પહોંચવા એટલી બધી આતુરતા રાખતા જણાઓ છો કે રેલ કે જે વાહનમાં હો ત્યાં સ્વસ્થ ન બેસતાં ઊંચા નીચા થઇ શરીરને ગામ તરફ આગળ ધસાવી અને જાણે તેની ગતિને વધારતા હો એવી આતુરતાથી પ્રાણશક્તિનો કેટલો વ્યય કરો છો? શું તેમ કરવાથી કાંઈ વાહનની ગતિ વધે છે કે તે ગામ વહેલું આવે છે? ના, તેમ તો બનતું જ નથી તો નાહક તમારી શક્તિ અતિ આતુરતામાં વ્યય કરો છો કે કેમ તે વિચારો ને બરાબર સમજાય તો તેવી રીને શક્તિ વ્યય ન કરવાનો નિશ્ચય કરી શાંત રહેવા ટેવ પાડો. કેટલીએકવાર ઘણાઓ કાંઇ પ્રયોજન વગર ટેબલ ઊપર કે બીજે આંગળાથી ટકોરા મારી હાથ પગ હલાવી મૂઠીઓ વાળી ઊઘાડી, ચાલતાં ફોગટ લાકડી હલાવી વગેરે એવી હજાર રીતે પ્રાણનો વ્યય કરે છે.

આ પ્રમાણે આ રીતે આપણે વગર સમજે જ્ઞાનતંતુ અને માંસના લોચાનો વ્યય કરિયે છિયે. તે સમજાયા પછી હવે આપણે શરીર ઢીલું રાખવાના વિષય તરફ વળિયે.

. શરીર ઢીલું રાખવાથી પ્રાણનો ફોગટ વ્યય થતાં અટકે

સર્વમાં શામળો એક વ્યાપી રહ્યો તો પછી કરવી કોની બુરાઇ?
સર્વ સિક્કા મહિં છાપ સરકારની કોઇ પૈસો અને કોઇ પાઇ;

છે. હમેશાં શરીરની કુદરતી ફરજો બજાવવા રહેવામાં પ્રાણનો વ્યય ચોવીસે કલાકે થયા જ કરે છે પણ તે અનિવાર્ય અને જરૂરનો છે. પણ આ વ્યય પણ જો જ્ઞાનતંતુ અને માંસના સ્નાયુને તંગ કરવા વપરાય તેના પ્રમાણમાં જૂજ છે. જ્યારે જ્ઞાનતંતુ અને માંસના સ્નાયુ ઢીલા રહે છે ત્યારે આ નકામો પ્રાણનો વ્યય થતો અટકે છે, ને તેટલો પ્રાણનો સંચય થાય છે.

આ શરીરને ઢીલું રાખવાની શક્તિ નાના છોકરાઓમાં અને પ્રાણીમાત્રમાં ખાસ જણાય છે. મોટી ઉમરના કેટલા-એકમાં પણ હોય છે, અને તેવાઓમાં તાકાત, સહનશક્તિ, ઊંડાણની જીવનશક્તિ, આનંદ તેમનામાં તમે જોઇ અનુભવી પણ શકો છો. જે માણસ સુસ્ત પડ્યો રહે તેમાં તેવું કાંઇ ન જુઓ. તે તો ઊલટો કામ કરવા કંટાળો ખાનારો ને પ્રાણ શક્તિનો દુરુપયોગ કરી તેને પણ જડ કરનારો છે. જ્યારે શરીર ઢીલું સમજથી રાખનારા ઉત્સાહી છે, ને જ્યારે જ્યારે જે જે કામ હાથમાં લે તે પૂરા ઉત્સાહથી ધીરજ સાથે પૂરૂં કરે છે. તેમ તે તે કામ કરવામાં પણ જરૂર પડતી જોઇતી પ્રાણશક્તિનો જ ઉપયોગ કરે છે. જેટલું કામ તે જ પ્રમાણમાં પ્રાણશક્તિ વાપરે છે. વધારે પડતો વ્યય કરતો જ નથી. એ તો તમારો અનુભવ હશે જ કે કેટલાએક ખરૂં કામ કરવાને બદલે દેખાવ આડંબર ડોળ કરી કેટલો સમય ને પ્રાણ ખરચે છે ને પરિણામે કામ થતું નથી. આ પણ શક્તિનો નકામો વ્યય જ છે.

પૂર્વવાસીઓના ગુરુઓ પણ પુસ્તકો વંચાવી વધારે પડતો પ્રાણ શકિતનો વ્યય ન કરાવી બનતાં સુધી સારરૂપ મોઢેથીજ શીખવે છે ને કુદરતના દાખલા દષ્ટાંતો બતાવી થોડી પ્રાણશક્તિના વ્યયમાં વધારે સારૂ જ્ઞાન આપે છે. જ્યારે શરીર ઢીલુ રાખવાનુ શીખવવું હોય ત્યારે બિલાડી અને તેવી જાતનાં પ્રાણીની કુદરતી ટેવો નજરે દેખાડી તેમ કરવા સમજાવે છે. તમે કોઈવાર બિલાડીને શાંત શરીર ઢીલુ રાખેલી પડેલી જોઇ છે? તેમ ઉંદરના દર આગળ જરા છેટી ગૂંચળુંવાળી આંખ અરધી મીચી, ઊંઘતી હોય તેવો ડોળ કરી બેઠી હોય તેનું બારીકીથી અવલોકન કર્યું છે! જો અવલોકન કર્યું હશે તો તમે જાણતા હશો કે તે સુસ્ત પડી નથી પણ શરીર ઢીલુ રાખી ચેતતી તત્પર થઇ બેઠી છે. જેવો ઊંદર જરા દર બહાર દેખાયો કે તે ચેતે, તે અગાઉ ઝડપથી દૂર કરી એકદમ તેને પકડી પાડે છે. આ બધો વખત તે ચેતતી બેઠી હતી. પણ શરીર તદ્દન ઢીલું મૂકી જરૂર પડયે પ્રાણ એકદમ વીજળીની પેઠે ઉપયોગમા લેવાય એ હેતુથી શાંત-ઢીલી ચેતતી બેઠી હતી.

આવા દાખલા નજરે બતાવી યોગીઓ પોતાના શિષ્યોને શરીર ઢીલું રાખવાનું શીખવી, શાંત રહી પ્રાણ સંગ્રહવાની યુકિત હેતુઓ સમજાવે છે ને પુસ્તકોમા ગોખી મોઢે કરેલી યાદ રાખવાના કરતાં આવા પ્રત્યક્ષ પ્રમાણથી શીખનાર

અને શીખનાર બન્નેના પ્રાણનો ઓછો વ્યય થાય છે અને વધારે સારું જ્ઞાન મળે છે.

આ શરીર ઢીલું રાખવાની કળા શીખી લ્યો. એટલે શાંત ધૈર્યવાન બનતાં તમારાં કામ થોડી પ્રાણ શકિતના વ્યયથી વધાર સારાં કરી તંદુરસ્ત સુખી રહેશો; એટલુંજ નહીં પણ તમારી નામના પણ નીકળી આપ્ત સ્ત્રી પુરુષો ગણાવા ભાગ્યશાળી થશો.

આવતા પ્રકરણમાં શરીરને કેમ ઢીલું રાખી શકાય તે સંબંધી થોડી સૂચનાની સમજ આપવામાં આવશે.



પ્રકરણ ૨૩ સું

શરીર ઢીલું રાખવાના નિયમો

વિચારો કૃત્યના રૂપમાં બદલાય છે અને કૃત્યોની મન ઊપર પૂરતી અસર છે આ બન્ને સત્ય હકીકત બરાબર સમજી રાખવી જોઇયે. વિચારની કૃત્ય ઉપર અને કૃત્યની મન ઊપર અસર છે. એ બરાબર ન ભૂલાય તેવી રીતે ઠસી જાય એમ થવુ જોઇયે. મનની શરીર ઉપર બહુ અસર છે, એ તો સાધારણ રીતે સહુ સમજે છે; પણ શરીર તેનાં આચરણો બેસવા ઊઠવા વગેરેની રીતોની મન ઊપર એટલી જ અસર છે, એ પણ ભૂલાવુ જોઇતું નથી. શરીર ઢીલું રાખવાની ક્રિયા સમજવા આ બે સત્ય ખાસ યાદ રાખવાં જોઇયે.

આ પ્રમાણે માંસના લોચા તંગ રાખવા એટલે સંકોચવાની ટેવ કેટલીએક વખત મનના કારણથી શરીરને પડે છે અને કેટલીએક વખત તેથી ઊલટું શરીરની તંગ રાખવાની ટેવને લીધે મનની તેવી સ્થિતિ બને છે. દાખલા તરીકે જ્યારે વાત વાતમાં ગુસ્સે થવા મનની ટેવ હોય ત્યારે શરીરને મૂઠી ભીંસવાની, કપાળે ભવા ચઢાવવાની, હોઠ

પીવાની ટેવ પડે છે; ને જ્યારે મૂડી ખીસવાની કે તેવી ટેવ શરીરને હોય છે ત્યારે મન વાતવાતમાં ગુસ્સે થઈ જવા લાગે છે એટલે બન્નેની એકબીજા ઉપર અસર રહે છે. સાધારણ રીતે માણસ જો હોઠને પરાણે હસવા જેવી સ્થિતિમાં થોડીવાર રાખ્યા કરે તો કુદરતી હસવું થોડીવાર પછી પોતાની મેળે આવી જાય છે. એટલે હોઠનાં આચરણથી મન હસવા સાથે જોડાય છે; તેમજ મનની ટેવથી શરીર પણ મન સાથે જોડાય છે.

આ ઉપરથી સમજાશે કે માંસના લોચાને તંગ રાખવાનું કે સકોચતું અટકાવવાનું અને તેને લઈને પ્રાણશક્તિનો વ્યય અટકાવવનું સાધન એ છે કે મનને શાંત કરેલું આનંદી રાખવાની જ કેળવણી આપી ટેવ રાખ્યા કરવી.

આ પ્રમાણે ટેવ પાડવી જો કે પ્રથમ તો મુશ્કેલ પડશે, પણ જો ખંતથી તેવી ટેવ પાડવા મંડયા જ રહેશો તો તે મહેનતનું પરિણામ, બદલો પણ તેવો જ સંતોષકારક મળશે. જ્યારે જ્યારે કાંઈ ચિંતા કે ફિકર કે ગુસ્સો આવવા તૈયારી કરે કે તુરત તેને દબાવવાનો યત્ન કરવા ટેવ પાડશો તો પછી તેવી ચિંતા ફિકર, ગુસ્સો પોતાથી તુરત આવતાં અટકતાં શાંત સ્વસ્થ આનંદી રહેવા ટેવ પડી જશે, અને તેટલે અંશે તમારામાં તાકાત અને ઉત્સાહ વધતા જશે. જેમ સમુદ્ર, પર્વત વગેરે જોતા તેની મહત્તાથી જે લાગણી

ધર્મ છે જીવનો એક સાચો સખા અંતમાં સંગ તે આવનારો,
ધર્મ ક્લાન્તિ હરે હૃદય શાંતિ ભરે મોક્ષને પંથ તે લઇ જનારો;

ઉદ્દભવે છે તેમ તમો પોતે પણ શાંત દૃઢ આનંદી રહેશો; એટલું જ નહીં પણ તમારી હાજરીમાં બીજા ઊપર તમારો પ્રભાવ પડતાં તે પણ તેટલો વખત આનંદી, ઉત્સાહી રહેશે.

યોગીઓ આ બરાબર સમજવાથી જ ગુસ્સાને ચાંડાલ અથવા રાક્ષસનું રૂપ ગણી તેથી દૂર રહેવા બીજાના મન ઊપર એમ જ ઠસાવે છે કે તેથી અભડાઈ જઇયે માટે નાહી જ નાંખી શુદ્ધ બનવું. ટૂંકામાં ગુસ્સો કે એ રીતે ચીજો શરીરને પોતાનું ભાન ભૂલાવે છે. તે પાછું મેળવવા સ્વસ્થ શાંત થવા નહાઇ ઠંડા થવાનું સૂચવે છે, એ યોગ્ય જ છે; તે સમજે છે કે ગુસ્સા જેવા દુર્ગુણોથી નાહક પ્રાણનો વ્યય થાય છે. તેને ગાંડપણ જ ગણે છે, અને તેથી ઊલટું શરીરને નાહક ઘણું જ નુકશાન વેઠવું પડે છે. માટે પ્રથમથી જ તેને અટકાવવા ટેવ પાડવી જોઇયે તેવા દુર્ગુણોને ગુસ્સા અદેખાઈ વગેરેથી શરીરને નુકશાન ફોગટ પ્રાણના વ્યય ઉપરાંત સાત્વિક વૃત્તિનો નાશ જ થાય છે માટે જ યોગીઓ શાંત આનંદી રહેવા પોતે ટેવ પાડે છે ને બીજાને તે માટે આગ્રહથી બોધ આપે છે. યોગ શીખવાનું પ્રથમ સાધન ગુસ્સો વગેરે લાગણીઓને તદ્દન તે નજ ઊઠે તે શીખવાનુ છે.

તમને અવલોકન કરવાની ટેવ હશે તો તમો એ પણ જોયું, અનુભવ્યું હશે કે બહુ તાકાતવાળા બીક, ફિકર, ધમકી, એથી ડરતા જ નથી. તેઓને મન ઊંડે બરાબર ઠસી ગયું છે કે ગુસ્સો, બીક, ધમકીને જરા પણ મચક

વસ્તુને સ્વરૂપમા જે ધરી રાખતો ધર્મ તેને કહે તત્ત્વદર્શી,
આત્મનો ધર્મ તે. પરમ આનંદ છે જાણતા માણતા તે, મહર્ષિ.

આપવી, એ ફોગટ શક્તિનો વ્યય જ છે અને તેથી ચોક્કસ નુકશાન જ છે મુશ્કેલીઓ નડે ત્યારે તેને દૂર કરવા તેઓ મથે છે. પણ મન ઉપર જરા પણ અસર થવા દેતા જ નથી. તેઓ અનુભવથી શીખ્યા છે કે તેવા દુર્ગુણોને તાબે થવું એ સાચા તાકાતવાળા માણસોનું કામજ નથી અને તેઓ બીજાને પણ તેવો જ બોધ આપે છે.

ઉપરની બાબત જે કહી તે જેમ તાકાદ આપવા ઉપયોગી છે તેમજ શરીરને ઢીલું રાખવાની ક્રિયા સાથે પણ તેનો પૂરો સબંધ છે. કેમકે શરીરને ઢીલું રાખ્યા સિવાય તેવા દુર્ગુણો દબાઇ શકતા જ નથી. જ્યારે જ્યારે ગુસ્સો આવે ત્યારે મગજમાંથી માંમના લોચા તંગ કરવા સૂચના મળે જ છે. એટલે તેવા દુર્ગુણોવાળા માણસના માંમના લોચા તંગ રહ્યા જ કરે છે. તેથી હવે તમારા મનમાં પણ બરાબર ઠસી ગયું હશે કે નકામો શક્તિ-વ્યય ન કરવા, શરીરને ઢીલું રાખવા, તાકાદ સંગ્રહવા, આનંદી સ્થિતિ રાખવાની ટેવ પાડવા માટે સરલ ઉપાય શરીરની ઢીલી સ્થિતિ રાખવા શીખવાની પ્રથમ જરૂર છે. શરીર ઢીલું રાખવાથી મન કેળવાય છે. એટલે મન કેળવવા શરીરને ઢીલું રાખવા ને મનને શાંત રાખવા શરીરને ઢીલું રાખવા ઓતપ્રોત સંબંધ છે.

શરીર ઢીલું રાખવા યોગીઓ જે શિષ્યોને રીત શીખવે છે તે નીચે મુજબ છેઃ—

શિષ્યોને ભલામણ કરે છે કે તમે "શરીર ઢીલું બરાબર રહે તે શીખવા સપાટ જમીન ઊપર ગાદલાં ઊપર પડી વખતોવખત શરીરને "ઢીલુ રહે" "ઢીલું રહે" એમ બોલતા જાઓ અને શરીર ઢીલું થતુ જાય છે તેમ મનથી ભાવના કરતા જાઓ ને માનતા જાઓ કે પથારી ઊપર શરીરનો બધો બોજો આવતો જાય છે, શરીર પોતે સીસાના કટકા જેવું ભારે થઇ ગયું છે ને તદ્દન પોતાનું આપ મૂકી જડ વસ્તુની માફક પથારી ઊપર પડયું જ છે. તે વખતે પડખાં ફેરવી દરેક પડખું પોતાનો ભાર પથારી ઊપર જ નાંખી દે એવી રીતે તદ્દન તમારૂં પોતાનું આપ છોડી મૃતવત્ શબવત્ થતા જાઓ. હાથ પગ બધાં ઊંચા ઊંચા કરી તમારી મહેનત વગર કેમ જાણે લાકડાંના કટકાની પેઠે નીચે પડતાં હોય તેમ પડવા જ દ્યો ને સામું જોર ન કરો એટલું જ નહીં પણ તમારા પોતાના જોરથી પડે છે કે પાડો છો એમ નજ લાગવું જોઇએ ઢીલા થઈ પોતાની મેળે પડે તેવું થવું જોઇએ. આ ટેવ પાડવી બહુજ મુશ્કેલ પડશે પણ મુશ્કેલી વગર ક્યાં સારૂં કામ શીખાય છે ? પણ જો શરીર ઢીલુ રાખતાં શીખી જશો તો શરીર તાજું પણ તેવું જ થશે તે એટલે સુધી કે નાનું બાળક જેમ પથારીમાં સુવે છે તેને તેડી લેતાં પથારી ઊપર તેનાં શરીરથી દબાયેલો ભાગ શરીરની આકૃતિ જેવો પડયો દેખાય છે, તેમ તમે પણ ઢીલું શરીર રાખવાની ટેવ પડશે તો તમારા શરીરની આકૃતિ પણ પોચી પથારી ઊપર જોઈ શકશો.

દાન વિદ્યા તણું શ્રેષ્ઠ છે જગતમાં દાન કોઇ નહિ એની તોલે,
માનવીજીવનનું તેજ વિદ્યા જ છે હૃદય ચક્ષુ તણા દ્વાર ખોલે;

આ પ્રમાણે, શરીર ઢીલું પાડી પડી રહેવાનું શીખાશે તો જેમ શરીર તાજું થશે તેમ મગજની મહેનતનો પણ થાક ઉતરી તાજું થઈ જશે.

આ પ્રમાણે લાંબી મુસાફરી કરનારા પણ જ્યારે થાક લાગે ત્યારે જમીન ઉપર શરીર ઢીલું રાખી કલાક શાંતચિત્તે પડ્યા રહે છે. ને પછી તાજા થઇ વળી પાછી લાંબી મુસાફરી કરી શકે છે. નિદ્રાથી જે થાક ઉતરે છે તેથી વધારે સારો અને તેટલો તો જરૂર શાંત મન રાખી ઢીલું શરીર રાખી પડ્યા રહિયે તો જરૂર થાક ઉતરી જાય છે. આ વાત અનુભવ કરી જોનારને સ્પષ્ટ સમજાય છે.

આ શરીર ઢીલું રાખવાના જેવી જ થાક ઉતારવાની બીજી રીત યોગીઓ વાપરે છે. તે એ છે કે શરીરના દરેક ભાગને બને તેટલા જોરથી ખેંચે છે. એટલે હાથ, પગ, આખા શરીરને બને તેટલું જોર કરી ખૂબ લાંબું કરી ખેંચે છે. જેમ કેટલીકવાર તમે પ્રાણીઓને પોતાનું શરીર ખેંચતાં સ ખાતાં જુઓ છો. આ રીત જો કે શરીર ઢીલું રાખવાથી ઉલટી જ છે પણ તેથી પણ શરીરના દરેક ભાગમાં જે મેલ ભરાઈ હોય તે કાઢી નાખે છે ને આ શરીરમાં પ્રાણજીવનશક્તિ પાછી આવે છે. આ રીતનો દાખલો બગાસું ખાવાનો સહુ સમજે તેવો છે. બગાસું ખાવાથી આળસ ઉડી જાય છે ને તાજા થયેલ ફિરે. તે

વિનય વિદ્યા વડે માનવીને મળે ટળે જડ બુદ્ધિ સારા વિચારો,
જેમ ખાધા વિના ભાજી થાતા નથી તેમ વિદ્યા વિના ના સુધારો.

બંધ જનની અને જન્મભૂમિ સદા જન્મ દેતી અને પોષતી જે,
તેથી જનની અને જન્મભૂમિ ગણી ગરીયસી શ્રેયસી સ્વર્ગથી એ;

તો સહુના અનુભવની બાબત છે વળી તે મુજબ ઘોડો લાંબી મુસાફરી કરી આવ્યો હોય ત્યારે તેના માલીકો તેના હાથ–પગ ખુબ ખેંચી થાક ઊતારે છે તે પણ તમો વખતોવખત જોતા હશો. તેમ કૂતરાઓ પણ થાક ઊતારવા તેમ લાંબા થતા અને ઘણીવાર આખું શરીર ખુબ ધ્રુજાવતા પણ જોતા હશો. આ પ્રમાણે જોઈયે જાણિયે છિયે તેને અમલમાં મૂકી લાભ ઊઠાવવો જોઈયે; તેમ બહુજ થોડા કરે છે. પછી મગજની નબળાઈ, શરીરનું જકડાઈ જવું વગેરે ફરિયાદના ભોગ બને છે.

આવી આવી શરીર ઢીલું રાખવાની શરીરને ખેંચી થાક ઊતારવાની રીતથી કુદરતી નિદ્રા જેટલો જ આરામ મળે છે માટે જ્યારે જ્યારે શરીર કે મનને વધારે મહેનત શ્રમ પડયો હોય ત્યારે આ રીતથી થોડો વખત આરામ લેવાનું શીખશો તો થોડા વખત બાદ તેટલું જ કામ ફરી કરવા તાજા થઈ જશો.

મનને તદન શાંત ઢીલું રાખવા વિશે

જ્યારે શરીર ઢીલું રાખશો ત્યારે મન પણ પોતાથી જ શાંત તો રહેવું જ જશે તો પણ મનને શાંત રાખવા સંબંધે થોડું કહેવામાં આવે છે.

જ્યારે મન શાંત રાખવું હોય ત્યારે સ્વસ્થ બેસી બહારના કાંઈ વિચાર તરફ મનને જવા ન દેતાં વિચાર વગરનું

તેમના કારણે વિપદ વિદારણે અર્પતા દેહ ધન પ્રાણ જેઓ,
ધન્ય કૃતકૃત્ય તે નરમણિ જીવતા પદતા તેમને સ્વર્ગ દેવો.

શરદ સદકાર મધુ માસમાં ખીલતા કાળિદાસ ખીલતી મંજુરી કુંજે,
ઊગતા સૂર્યને અંજલિ આપતા આથમ્યાને નહિ કોઇ પૂજે;

રાખવા ટેવ પાડવી. તે વખતે આત્મા શરીરથી જુદો છે અને શરીર આત્મા નથી જ, આત્મા અને શરીરને કાંઇ લેવા દેવા નથી, માટે શરીર સંબધી ફિકર વ્યાધિ વ્હોરી આત્માને દુઃખી કરવામાં નાહક નુકશાન છે, માટે આત્માનો નિર્લેપ નિઃસંગ જ્ઞાનમય જ છે, માટે આનંદ શાંતિ તેજ તેના ગુણ છે, તેમાં મનને મસ્ત રાખવું; એટલે પોતાથી મન શાંત રહેશે. આ આપણું અસ્તિત્વ આખા બ્રહ્માંડના અસ્તિત્વના અબજના ભાગમાં પણ નથી તો તે માટે નાહક વ્યાધિ ચિંતા વ્હોરવામાં શો લાભ ? માત્ર હાનિ જ છે; માટે તેથી તો જેમ અલગ રહી શકાય તેમજ સુખ છે. આ ભાવના કેળવવા જ બધાં ધર્મશાસ્ત્રો દરેક કામ નિર્લેપ રહી નિષ્કામ બુદ્ધિથી જ કરવા ભલામણ કરે છે તેનો પણ હેતુ મન સ્વસ્થ શાંત ગમી સુખી થવાનો જ છે, અને તેમ થયે શરીર પણ સ્વસ્થ જ રહે છે

અરે કેટલીયે વાર શરીર ઢીલું રાખવાની અને મન શાંત રાખવાની ટેવ બરાબર પડી હશે તો બહુ શ્રમને અંતે ક્ષણ માત્ર પણ ગમે તેટલાં કામને વ્યવસાયની વચ્ચે શાંત રહેતાં અજાણ રીતે થાક ઊતરવાથી શરીર મન તાજાં થઈ જાય છે.

નેપોલિયન બોનાપાર્ટની કારકીર્દી વાંચી હશે તો જાણતા પણ હશો કે તેને એવી ટેવ હતી કે જ્યારે કામથી બહુ

સમયને માન છે સમય બળવાન છે સમય અનુરૂપ આ ગીત ગાઉં,
અસ્ત ને ઉદયની ફરતી ચક્રાવથી કોણ તેથી કહો ના જરાઈ ?

થાક લાગ્યો હોય ત્યારે રણની વચ્ચે તોપના ગોળાના અવાજ જારી હોય તે દરમિયાન તંબુમાં શાંત મનથી બે મીનીટ પડી રહેતો. કહેવાય છે કે નિદ્રા પણ લઈ લેતો ને પાછો તાજો પણ થઈ જતો. આ મન ને શરીર ઉપરના કાબુનું જ પરિણામ છે તે મુજબ હાલ મહાત્મા ગાંધીને પણ દશ મીનીટ શાંત પડી રહી ગમે તેટલા માણસ કામની હોહાની વચ્ચે શાંત પડી તાજા થઇ જતાં મેં તો જોયું અને અનુભવ્યું છે, અને તમે પણ થોડા રોજ તેમના સહ-વાસમાં રહેશો તો જાણી શકશો.

આ બધા ઉપરથી તમારા મનમાં ઠસાવવાનું એટલું કે જો શરીરને અને મનને ઢીલું રાખવાની ટેવ પાડશો તો સુખી રહી આનંદથી લાંબી જિંદગી ભોગવશો.



પ્રકરણ ૨૪ મું

શારીરિક કસરત

માણસ જ્યારે પ્રથમ પેદા થયો ત્યારે તેને ખાસ શારીરિક કસરતની જરૂર જ નહોતી; કેમકે ખોરાક બળતણ વગેરે મેળવવામાં ઘર કે તેનું રહેઠાણ બનાવવામાં વગેરે અનેક કામમાં આખો દિવસ રોકાએલો રહેતો. પણ જેમ જેમ સુધારા વધતા ગયા, જરૂરિયાતની ચીજો પોતાની જાત મહેનત વગર આવતી મળવા લાગી, મોજ શોખમાં રહેવા ટેવ પડી, વિષયો મોહમાં લપટાતા ગયા, જરૂરિયાત માટે બીજાની મહેનત ઊપર આધાર રાખવાની ટેવ પડી, તેમ તેમ તદ્દન નિરુદ્યમી અથવા બેશારૂ કામ કરવાની ટેવને લીધે શરીર, મન ખરાબ થતાં ગયાં; એટલે આ અકુદરતી જીવન ગાળવાને લીધે પછી શારીરિક કસરતોની જરૂર પડવા લાગી.

બચ્ચાંઓને હજી પોતાને જોઈતી કસરતો મળી રહે છે પણ મોટાઓને તો કામ ધંધાવ્યવહારમાં રહેતાં બેશારૂ જિંદગી થતી જાય છે. જો કે તેવે વખતે પણ શરીરને તંદુરસ્ત રાખવા ક્રિકેટ, ગોલ્ફ જેવી રમતો દાખલ થતી જાય છે; અને તેને લઈને શરીરને કસરત મળતી જાય છે. આવી રમતો રમવાનું પણ કુદરત જ સૂચવે છે.

હૃદયં સંતુષ્ટને નિત્ય આનંદ છે તે જ આનંદ સર્વત્ર ભાળે,
લોભ તૃષ્ણા ભર્યા નાચતા ચિત્તને ક્યાંઇ આનંદ નહિ કોઈ કાળે;

માણસને મૂળથી જ નવરૂં બેઠી રહેવું ગમતું જ નથી, એ પણ સૂચવે છે કે શરીરના દરેક ભાગને પૂરતા ખીલવા કસરતની જરૂર છે. તે કસરત પૂરતો ફાયદો કરે તેવી અને શરીરના દરેકદરેક ભાગને ખીલવા તક આપે તેવી જોઇએ. ટેબલ, ખુરશી કે ગાદી તકિયા ઉપર બેસી આખો દિવસ લખવું, વાંચવું, તેમાં બેઠારૂં જિંદગી ભોગવાય છે. તે સિવાય બીજા ઘણા ધંધા છે કે જેમાં બેસીને જ કામ લેવાય છે. તેવા એકમાર્ગી ધંધામાં દરેક અવયવને પૂરતી કસરત મળતી નથી, તેથી તેવા ધંધા કરનારને દિવસનો થોડો ભાગ ખુલ્લી હવા, અજવાળામાં મન પ્રફુલ્લિત રહે ને શરીરના બીજા ભાગને પૂરતી કસરત મળે, તેમ કરવું જોઇએ. તેમ ન બને અને તેવી રમતો ખુલ્લી જગ્યામાં ખેલાય તેમ કરે તો પણ ઠીક છે.

જેમ કસરત પૂરતા અવયવો ખીલવવા જરૂરની છે, તેમ હમણાં કસરતને બાને અમુક સ્નાયુ કેળવવા ઇનામો કુસ્તી કરી મેળવવા કે વધારે વજન ઊંચકવા કે એવા બીજા નાટકીય પ્રયોગ કરી વાહ વાહ મેળવવા એકમાર્ગી કસરતનો પવન ચલ્યો છે. તેની અમે ખાસ વિરૂદ્ધ છિયે. તેમ કરવાથી અમુક ભાગ વધારે ખીલતાં બીજા ભાગોને નુકશાન પહોંચે છે ને તેમ કરનારનું શરીર પૂરૂં ખીલતું નથી; એટલું જ નહીં પણ કેટલેક અંશે તંદુરસ્તીને હાનિ કરનાર જ છે.

માત્ર સંતોષ સુખ શાંતિનું સદન છે એથી સ્થિતિ અતિ થાય ઊંચી,
'ધર્મ' વિલાસ પ્રકૃતિનું હાર્દ તે આત્મ ઉઘાડની એજ કૂંચી.

ખરી જરૂરની કસરત અમે એ ગણિયે છિયે કે, જેમાં માણસના શરીરના દરેક ભાગને એકસરખી પણ વધારે પડતી બહુ થાક લાગે તેટલી નહીં, અવયવોને ખીલવવા પૂરતી હોય અને તે પણ ખુલ્લી હવામાં અને પૂરતા અજવાળામાં લેવાય છે તે.

યોગીઓ આ હેતુથી જ જંગલમાં, પર્વતોમાં, એકાંતમાં આનંદમાં ખૂબ ફરતા રહી કુદરતનો અનુભવ મેળવતાં ખૂબ પ્રાણ મંઝદતા સાથે પૂરતી કસરત મેળવે જ છે.

વળી યોગીઓ દરેક જાતની કસરત કરતાં, હરતાં, ફરતાં એવા આનંદમાં અને હરવખતે પ્રાણ સંઘરતાં રહે છે. ને પ્રાણને જ્યાં જરૂર પડે ત્યાં મોકલી દરેક ભાગ પાસેથી કામ લેવા, ત્યાં લોહી વધારે ફરતું રાખવા એવી શક્તિ કેળવે છે, કે તેઓ દરેક અવયવ પાસેથી જોઈતું કામ જેમ મેળવી શકે છે તેમ દરેક ભાગને પૂરતા તંદુરસ્ત રાખી આનંદમાં લાંબુ આયુષ્ય શરીરની સ્વસ્થતા સાથે ભોગવે છે.

આ યોગીની રીતે તમો પણ જો બરાબર એક ભાગ વધારે કેળવવા, તે તરફ લોહી વધારે મોકલવા ભાવના કર્યા કરો ને મનથી બરાબર માનતા જ રહો કે જરૂર તેમ બને છે જ, તો પછી અમુક વખતની કેળવણીથી તમે પણ તેમ કરી જ શકશો. પણ આમ બની શકે છે એમ પૂરો વિશ્વાસ અને ખાત્રી હોવી જ જોઈયે અને તેમ વિશ્વાસ ને ખાત્રી

રાખનાર તેમ કરી જ શકે છે એ તમે પણ અનુભવને અંતે જોઈ અનુભવી શકશો.

આવતા પ્રકરણમાં પૂર્વવાસીઓ એવી કેટલીક કસરતો ...ી તે પ્રમાણે લાભ મેળવી શકે છે, તે વિશે કહીશું. કસ...ની સાદાઈથી તેને નિરુપયોગી નહીં ગણી તે પ્રમાણે વર્તશો તમો પણ તેનાં ફળ જરૂર મેળવશો જ.

પ્રકરણ ૨૫ મું

યોગીઓની શરીર કેળવવાની કેટલીક કસરતો

આ કસરતનું વર્ણન કરિયે તે પહેલાં ખાસ તમારે ધ્યાન ફરી ખેંચિયે છિયે કે આ કસરત કરતી વખતે શા હેતુથી કસરત કરાય છે, એ બરાબર મન ઉપર ઠસાવ્યા બાદ જ કસરતથી જોઇતો લાભ મળી શકે છે. તે કસરતમાં તમારે મન બરાબર જોડી તેજ કસરતમાં પ્રવૃત્ત થવું જોઇયે માત્ર કરી જોઇયે, જોઇયે, લાભ મળે છે, જો મઝરો તો કરશું બાકી કોણ માથાકૂટ કરે ? આમ શરૂઆતથી જ અવિશ્વાસથી કરનારને અમે કોઇપણ શક્તિનો લાભ કરવા ચોખ્ખી ના જ પાડિયે છિયે.

ઉભાં રહેવાની રીત

હંમેશાં જે કસરત કરતી વેળા પણ કુદરતી ઉભા રહેવાની રીત બનાવવી પડે છે એ પણ જમાનાની ખૂબી છે. અજ્ઞાનપણ લામશે પણ સાધારણ ઉભા રહેવાની રીત પણ ચૂકાઇ ગઇ છે. ઉભા રહેતા વખતે પગની એડીઓ (Heels) એક-સીધી લીટીમા જરા છેટે પણ કસરત કરતી વખતે તો એક બીજા પગની એડીઓ એક સીધી લીટીમાં હારે રાખવી જોઇયે. માથું આગળ નમેલું નહીં પણ ડોક સીધી રહે એમ

સીધું ઊભું બરાબર ઊંચું રાખવું જોઈયે. ખભા પાછળ જરા ઢળતા રહેવા જોઈયે. (હમણાં આગળ નમતા રાખવાની ટેવથી છાતી સંકોચાયેલી રહે છે.) છાતી પહોળી, બહાર નીકળતી રહેવી જોઈયે. પેટનો કોઠો અંદર વાંસા તરફ ખેંચાયેલો રહેવો જોઈયે. ખભાથી હાથ બન્ને પડખે સીધા પૂરા લાંબા રાખવા જોઈયે.

કસરત ૧ પહેલી

- ઊપર પ્રમાણે સીધા ઊભા રહી હાથોને આગળ લાંબા ખભાની હારમાં એટલે ખભાથી આગળ સીધા પણ ઊંચા કે નીચા નહીં તેમ રાખો. હથેળીઓ એકબીજાને અડે તેમ રાખો. પછી હથેળીઓને જુદી કરી બન્ને હાથને ખભાની હારમાં સીધા પડખાંની બાજૂમાં લાંબા કરો તે જરા પછવાડા તરફ ઢળતા રહે એટલા લઇ જાઓ. પછી પાછા બન્ને હાથને પહેલી સ્થિતિમાં એટલે હથેળીઓ એક બીજાને અડે તેવી સ્થિતિમાં લાવો. હાથ જ્યારે ખભા તરફ બાજૂમાં લઈ જાઓ ને પાછા મૂળ સ્થિતિમાં લાવો, તેમ કરવામાં તાકાત અને શક્તિ મળતાં જાય છે એમ ભાવના કરતા રહો. માત્ર યંત્રની માફક લાંબા ટૂંકા કરવામાં સાર નથી. આ પ્રમાણે ન થાકી જાઓ ત્યાં સુધી કરો.

આ કસરતથી છાતી પહોળી થાય છે. ખભાના સ્નાયુ મજબૂત બને છે. જ્યારે હાથને ખભા સુધી બાજૂમાં લઇ

જાઓ, તે વખતે પગના આંગળાં ઉપર રહી એડીઓ ઊંચી રાખો અને પાછા હાથ હથેળીને અડે એમ લવો ત્યારે એડી ઊપર ભાર દઈ ઊભા રહો ને પગનાં આગળાં જરા ઊંચાં રાખો તો વધારે લાભ મળશે

આ બધી કસરત નિયમપૂર્વક એકસરખી રીતે કરવી જોઈએ એકદમ ઝટ કરી લો કે ધીમે ધીમે ને વળી ઊતાવળે, એમ ન કરશો

કસરત ૨ બીજી

નિયમસર ઊભા રહી બન્ને હાથો બાજૂ તરફ ખભાની હારમાં સીધા લઈ જાઓ હથેળી ઊંચે રહે તેમ આંગળી હથેળી બધા ખુલ્લા રાખો આ પ્રમાણે હાથ રાખી પછી દરેક બાજૂના હાથને જરા વાંકા તરફ હળવા રાખી છાતીની પછવાડે જ રહે અને તેની આગળ ન આવી જાય બન્ને બાજૂ હાથના બની તેટલા ગોળ ચક્કર ફેરવો આ પ્રમાણે કમતીમાં કમતી બાર ચક્કર ફેરવો આ શરૂ કરતી વખતે શ્વાસ અંદર લ્યો તો વધારે સારૂં અને બની શકે તો બાર ચક્કર થઈ રહે ત્યાં સુધી અંદર જ શ્વાસને રોકી રાખો

આ કસરતથી છાતી ખભા અને પીઠને તાકાત મળે છે યત્નની માફક ન કરો તેમાં હોશ લ્યો ને ધારેલું પરિણામ આવે છે એમ ભાવના કરતા રહો

કસરત ૩ ત્રીજી

હાથને આગળ લાંબા કરો અને તે વખતે ટચલી આંગળીની બાજૂ એક બીજાને અડે તેમ રાખો. હથેળી ઊપરના ભાગમાં ખુલ્લી રહે તેમ રાખો. પછી ટચલી આંગળી એકબીજાની બાજૂને અડેલી રાખી, હાથને ઠેઠ કપાળના પાછલા ભાગના માથાંને અડે એમ ચક્કરના રૂપમાં લઈ જાઓ ને આંગળીઓ માથાં ઊપર આવે તેમ કરો. પછી આંગળી ત્યાંથી ન ખસે એમ ધ્યાન રાખી કોણીને જરા પછવાડા તરફ લઈ જઈ પછી બન્ને બાજૂના પડખાને અડે એમ લાવો. આ મુશ્કેલ પડશે પણ તેમ કરો. આથી પણ છાતી પીઠ હાથ બધાંને સારી કસરત મળે છે.

(બીજી કસરત માટે 'વગર દોકડાના વૈદ્ય'માં મારી દિનચર્યાને અંતે પૃષ્ટ ૪૦૯ મે જે કસરતો છે તે વાંચીને કરો.)

ઊપર પ્રમાણે નિયમસર કસરતો કરવાથી શરીરનો દરેક ભાગ તાજો બની પોતાનું કામ ફરજ બજાવવા લાયક રહેતાં જીવનશક્તિ ખીલે છે.

કસરત ખાસ બધી જીવતી ક્રિયા તરીકે મન ભેળી કરવાથી જ લાભ છે. ટેવ પાડી યંત્રની માફક વેઠ તરીકે કરવામાં તેટલો ફાયદો નથી થતો એ ખાસ ધ્યાનમા રાખવાનું છે.

જમ્યા પછી આ કસરતો ત્રણ કલાક કે જ્યાં સુધી

નોતરેલા અતિથિ સમા કર્મ છે તો પછી કાં ન સત્કાર કરવો ?
વિવિએ પાઠવ્યા કર્મ સુઆદરી હૈયે વિષે નિત્ય સમ ભાવ ધરવો ;

અનાજ ખાઇને બેસી પૂરી સ્ફુર્તિ આવી શરીર હલકું ન થયું હોય ત્યાં સુધી કરવાની નથી.

કસરત કરવાનો સારામાં સારો વખત સવારે ઉઠી દાતણ પાણી કરી આશરે શેર દોઢ શેર પાણી પીને તુરત કરવાનો જ છે. થાક લાગે તેટલી પણ કસરત કરવાની નથી. થાક લાગવાની તૈયારી જણાય તે પહેલાં બંધ જ કરવી જોઇયે. જરા થાકી જાઓ તો અટકી દિવસના બીજા વખતમાં બાકીની કરવા હરકત નથી. કસરત કરતાં અગાઉ પાણી પીવાનો હેતુ એ છે કે કસરતથી શરીરનો બગાડ જે શરીરથી લોહીમાં જાય તે કસરત પછી પીધેલાં પાણી સાથે પિશાબમાં નીકળી જાય છે.

આ કસરતો બધી સાદી, કાંઇ પણ સાહિત્યની મદદ વગર, કોઇ શિક્ષકની મદદ વગર થઇ શકે તેવી છે, અને છતાં શરીરને સુદ્રઢ બનાવી પૂરતી શક્તિ સાથે તંદુરસ્તી અર્પનારી છે.



પ્રકૃતિ ઓળખ્યે પ્રકૃતિ હેતુ છે પ્રકૃતિ હેતુ છે જીવ ચડવા,
પ્રકૃતિ સ્વરૂપને પુરુષ જાણી શકે તો પછી બંધ છે નાશ નખરા.

પ્રકરણ ૨૯ મું

Yogi Bath

યોગી શુદ્ધ સ્નાન

સ્નાનના વિષયને માટે જુદું પ્રકરણ લખવાથી કેટલાએકને વાજબી રીતે નવાઇ લાગશે, અને તે ખરૂં પણ છે કેમકે શરૂઆતના વખતમાં ટબમાં બેસી નાવાની રીત નહોતી કે કૂંડી કે પહોળા વાસણમાં પાણી લઈ નહાવાની ટેવ નહોતી, પણ નદી, તળાવ કે કૂવા ઊપરથી પુષ્કળ પાણીમાં નહાવાની ટેવ હતી. વળી આજના જેટલાં કપડાં વગર ન જ રહેવાની ખોટી ટેવ શરમ કે અવિવેક નહોતો, એટલે મોટે ભાગે શરીરનો એમ ઢાંક્યા સિવાય ખુલ્લું શરીર રાખવાની પ્રથા હતી. એટલે શરીર ઊપર મેલના થર પણ ન જામતા.

આજે આ વિષય ઉપર ખાસ ધ્યાન ખેંચવાની જરૂર એટલા ઊપરથી રહે છે કે એક તો ચોરીસે કલાક નાનું બચ્ચું જન્મે ત્યાંથી કપડાં પુષ્કળ પહેરાવવાનો રિવાજ જ પડી ગયો છે, અને નહાવામાં થોડું જ પાણી ફરજિયાત વાપરવું પડે છે, કેમકે પાણીના પણ પૈસા પડે છે

શરીર ઉપર મેલ કેટલો જામેલ છે તેની ખાત્રી કરવી હોય તો મોટું દેખાડનાર કાચ (Magnifying glass)

અગ્નિમાં ધૂમ્ર છે દેહમાં દર્દ છે દર્દ દેખાય ત્યાં શોક થાતો,
જીવ ગમગીન ને સુસ્ત દેખાય છે જેમ મેઘે સવિતા છવાતો;

વાપરી જોશો, તો અજાયબી સાથે સાફ દેખાતી ચામડી ઊપર પણ મેલ જણાશે.

સ્નાન એટલે નહાવાની રીત કેવી લોકોમાં પ્રસરી છે. તે જાણવાથી તે લોકોની સંસ્કૃતિ કેવી છે તે જણાય છે. જેમ નહાવાની ક્રિયા વધારે પસરેલી હોય તેમ તે લોકો વધારે કેળવાયેલા એટલે સંસ્કૃત છે, તે જાણી શકાય છે. હાલના વખતમાં જાપાનના લોક જેટલી નહાવાની રીત બીજે ક્યાંય પ્રસરેલી નથી. ત્યાં લોકોને નહાવાની ઉપયોગિતા એટલી જણાય છે કે કોઈ ગૃહસ્થને એક વખત ભોજન ન મળે તો તે વગર ચલાવી લે છે, પણ નહાયા વગર તો તેમને ચાલતું જ નથી. પરિણામે જાપાનીઝ ટોળે ટોળાં જુઓ તેમાં જેમ યુરોપ અને અમેરિકાનાં ટોળામાં દુર્ગન્ધ ફેલાતી નજરે આવે છે તેવી દુર્ગન્ધ જાપાનીઝ ટોળામાં આવતી જ નથી.

કેટલીક બહુ સંસ્કૃતિ પ્રજામાં તો સ્નાનને ધર્મ સાથે એવું ઓતપ્રોત જોડી દીધું છે કે કોઈ ધાર્મિક ક્રિયા તો સ્નાન વગર ન જ થઈ શકે, પણ સાધારણ ભોજન પણ નાગર બ્રાહ્મણોમાં તો સ્નાન વગર ન જ થઈ શકે; તેમાં પણ નાગર જેવી કોમમાં તો એવી પ્રથા છે કે જનોઈ દીધા બાદ એટલે દસ વર્ષ ઉપરાંતના દરેક જણે જેટલી વખત જમવું તેટલી વખત નહાવું જ જોઈએ. પછી ગમે તેવી ઠંડી ઋતુ હોય તો પણ હિન્દુઓમાં સાધારણ રીત સ્નાન દિવસમાં

હું પણું મારું છે જગતમાં જ્યાં લગી દુઃખ માથે રહ્યું સતત લાગી,
'હું પણું મારું આ' એ જ અજ્ઞાન છે જ્ઞાન સૂર્યોદયે જાય ભાગી.

કંચન સુવર્ણ મોંઘું મળ્યું માનવી માણ્યું ઉલ્લાસ ભર નાચ રાચી,
ભાવીના ભોગ તો ભોગવે છૂટકો હોય નળ રામ કે સત્ય સાચી;

એક વાર કરવાની-તો અમુક બહુ જ હલકી કોમ શિવાયમાં સ્ત્રી પુરુષ બન્નેમાં જોવામાં આવે જ છે.

નહાવાની-સ્નાનની ખાસ અગત્યં કેમ છે?

માત્ર શરીર ઉપરનો ધૂળ વગેરેનો કે શરીરની ચામડી ઉપરનો દેખાતો મેલ કાઢવા જ માત્ર નહાવાની જરૂર નથી.

પસીના વિશે આગળ કહેવાઈ ગયું છે અને તેથી પસીનામાં પાણી ઉડી જઈ ચામડીનાં કાણાં તેના નક્કર મેલથી પુરાઈ જાય છે એમ પણ કહેવાઈ ગયું છે; અને તેથી શરીરની અંદરનો મેલ બહાર ન નીકળી શકે, તે પણ સમજાય તેમ છે. શરીરના મેલ નીકળવા શ્વાસ, પિસાબ, પસિનો ને ઝાડો એટલાં સાધન છે ચામડીમાંથી તો મેલ કાઢવા કેટલી સરસ ગોઠવણ છે, તેનો ખ્યાલ જ્યારે એમ જણાશે કે ચામડીના એક ચોરસ ઈંચમાં ૩૦૦૦ ત્રણ હજાર કાંણા છે, ત્યારપછી ચામડીનો વિસ્તાર કેટલો છે તે જાણે આપણે અચંબો જ લાગશે, અને સાથે સાથે તેટલું પણ સમજાશે કે એમ જો ત્રણ કરોડ ઉપરનાં છિદ્રોમાંથી મેલ નીકળતો બંધ થાય તો કેવું ભયંકર પરિણામ આવે! તે સમજાવવા આગળ દ્રષ્ટાન્તથી સમજાવાઈ ગયું છે. કે કોઈ માણસનાં શરીર ઉપર વારનિશ લગાડી કે સોનાનો વરખ ચૂંદર લગાડી શરીરનાં છિદ્રો બંધ કરવામાં આવે તો તત્કાળ મરણ નીપજે છે; અને તેમ બન્યાના પૂરાવા પણ પ્રત્યક્ષ મળ્યા છે.

કદાચ બધાં છિદ્ર એકી સાથે તેમ બંધ ન થાય તો

ખિન્ન થઈ જીવતની ચેત કરમાય મા શોકથી દુઃખ શું દૂર ભાગે?
ઉતર આત્મા તણી દેર નિકુંજમાં સ્વરૂપ થા જ્ઞાન મીઠા પરાગે.

આજ સુવર્ણ રસ ઢળાવ ઉર માણું હું કાલની કલ્પના પૂર્ણ કરે છું,
જીવનની આશા શું શ્વાસ વિશ્વાસ શું ? દૂર અધ્રુવને કોણ ધરતું ?

પણ જો થોડાં બંધ થાય તેમાં મેલ ભરાવા ઉપરાંત તેમાં રોગના નાશકારક જન્તુને ઊગવાનું સારું ક્ષેત્ર તૈયાર થાય છે. ચામડીને કૂણી રાખવા ઝીણાં ચામડીના અણુ (Cells) માંથી તેલી જેવો ચીકણો પદાર્થ કાયમ નીકળ્યા કરે છે. તે પણ આ મેલને ચીકાશને લઈને જામવા તક આપે છે. આ અટકાવવા, તેનાં માઠાં પરિણામથી બચવા સ્નાન—નહાવાની કેટલી જરૂર છે, તે સમજાય તેવું છે.

કેટલીકવાર મૂત્રપિંડના રોગથી અથવા બીજા કારણથી પિશાબ બહુ ઓછો થાય છે, તે વખતે ચામડી તેની જે મદદે આવી શકે છે તે પણ આ છિદ્રો બંધ થતાં મદદ કરે છે. તે ખુલ્લા કરી મૂત્રાશયને મદદ કરવા પણ સ્નાનની જરૂર છે.

વળી બીજા ભાગની પેઠે શરીરની ચામડી પણ ક્ષણે-ક્ષણે બદલાતી જાય છે, એટલે જૂની સડી નીકળી જાય છે, અને નવી બનતી જાય છે. તે બગડેલી ચામડીનો ખરાબો પણ ચામડી ઉપર મેલ તરીકે જામે છે. જો કે થોડો ઘણો મેલ તો કપડાંને ચોંટી કપડાં મેલાં કરે છે. આ બધાં કારણોથી સમજાયું હશે કે ચોવીસ કલાકમાં એક વાર તો દરેકે અવશ્ય નહાવું જ જોઈએ. હિંદુસ્તાન જેવા ગરમ મુલકમાં તો આ નિયમને અવશ્ય વળગી જ રહેવું જોઈએ.

બનતા સુધી સવારમાં જ નહાવું. એ સારું છે. પણ તેમ ન બને તો દિવસમાં એકવાર તો નહાવું જ જોઈએ.

કાલના આશમાં રસ દેવા હોઉં ખબર તેની નથી ઓસીબાને,
વર્તમાને કર્યું તેજ છે આપણું આજનો રંગ ભર જીવનપાને.

નિત્ય સત્સંગના પુણ્ય માનસ સરે સાધુ સમ ભાવી હંસો તરે છે;
કુસુમ સમ અમલ થઇ પ્રેમ વિવેકથી સત્ તણાં મોતી મોંઘાં ચરે છે;

જમ્યા બાદ તુરત ન નહાવું. બે કલાક બાદ નહાવા હરકત નથી. નહાયા બાદ ખૂબ જોસથી શરીરને ઘસી લૂંછવું જોઇયે, જેથી ચામડી ઊપર લોહીનું ફરવું વધી રતાશ આવી જાય.

નહાવામાં બહુ ઠંડુ પાણી ધ્રુજ આવી જાય તેવું ન વાપરવું જોઇયે. જેનાથી ટાઢું પાણી સહન ન થાય તેણે ગરમ પાણીએ નહાવું જોઇયે.

બહુ ચાલનારાએ અથવા બહુ ઊભા રહેવું પડતું હોય તેવાએ અને રાત્રે નિદ્રા ન આવતી હોય તેવાએ રાતે સુતી વખતે પગને ગોઠણ સુધી ને હાથને કોણી સુધી ગરમ પાણીથી અથવા ગરમ પાણીમાં રાઇનો ભૂકો નાંખી ખૂબ ધોવા જોઇયે ને કપડેથી જોરથી ઘસી લૂંછવા જોઇયે.

જો સવારમાં કસરત કરવાની ટેવ હોય તો કર્યા બાદ અને તેમ ટેવ ન હોય તો જ્યારે નહાવું તે અગાઉ થોડી કસરત કરી નહાવાથી શરીરના અંદરના બગાડ નીકળી જોનાં શરીર વધારે તાજું ને સ્ફુર્તિવાળું થાય છે.

કોઇ પણ કારણસર નહાઈ ન શકાય તો પણ સવારમાં શરીરનો કમ્મરની ઊપરનો માથા સહિતનો ભાગ અને રાતે સુતી વખતે કમ્મરથી નીચેનો પગ સહિતનો ભાગ ભીનાં કપડાંથી અવશ્ય ઘસી લૂંછવો તો જોઇયે જ.

દાંત એકાંતમાં કાંત સાથે રમે શાંત નિર્ભ્રાન્ત થઇ હૃદય રંગે,
એક ઇશને ભજે અન્ય આશ્રય તજે ના ચડે શોક વાર્તા તરંગે.

પ્રકરણ ૨૭ સું

સૂર્ય-આતાપનાથી મળતી શક્તિ

Salar Energy

આકાશમાં જે રાત્રે તારા ચમકતા દેખાય છે તે બધા સૂર્ય છે અને દરેક સૂર્યની પાછળ જેમ આપણા સૂર્યની આસપાસ પૃથ્વી ને બીજા ગ્રહો ચક્કર ફરે છે, તેમ દરેક તારા જે સૂર્ય છે તેની તરફ પણ તેવા ગ્રહો ફરે છે. આ ખગોળનું જેને જ્ઞાન છે તે તો સમજે છે. પણ તે બધા ગ્રહોમાં જે જીવતાં વનસ્પતિ પ્રાણી મનુષ્ય વગેરે સર્વને જીવનશક્તિ આપનાર સૂર્યનું તેજ છે તે બહુ થોડા જ જાણે છે તેથી બહુ મોટો ભાગ તો, સૂર્યનો તડકો તો એક બાજુ રહ્યો પણ સૂર્યનાં અજવાળાંથી પણ ઉલટા ડરી પોતાની જીવનશક્તિ ગુમાવે છે એ તો ભાગ્યે જ કોઈ સમજે છે.

આ સૂર્યથી મળતી જીવનશક્તિને યોગીઓ પ્રાણ કહે છે તેથી તેઓ તેની ઉપયોગિતા જાણતા હોવાથી પોતે તો દિવસ આખો તેનો લાભ લે છે, પણ આપણને પણ સૂર્યની આતાપના લેવા બહુ જોરથી ભલામણ કરે છે.

પશ્ચિમવાસીઓ સૂર્યને અગ્નિનો ગોળો, અથવા લોઢાના મોટા ગોળાને અગ્નિમાં લાલચોળ બનાવ્યો હોય તેવો સૂર્યને

ગણે છે; પણ પૂર્વવાસીઓ ખાસ યોગીઓ તેઓ તેમ ન ગણતાં જેમ હાલ શોધાયેલું "રેડિઅમ" છે તેનાં અથવા તેનાં જેવાં તત્ત્વનો બનેલો માને છે. કદાચ ભવિષ્યમાં સૂર્ય રેડિઅમ અથવા તેના જેવી બીજી ગરમી આપનાર ચીજનો બનેલો છે એમ સાબીત કરી શકાશે.

આપણે જાણિયે છિયે કે-પ્રાણ એ હવા, પાણી, ખોરાકમાંથી પણ મળે છે; પણ એ બધી ચીજ ને પ્રાણ સૂર્યમાંથી જ મળે છે.

સૂર્ય જ જિંદગીની શક્તિ અર્પનાર છે, એમ જે નથી જાણતા તે તો અજ્ઞાનમાંથી સૂર્યનાં તેજ તાપથી ડરે એ સમજાય તેવું છે; પણ આશ્ચર્ય એ છે કે તે જે જાણે છે તે પણ સૂર્યનાં તાપ તેજને દૂર રાખવા આખો દિવસ ગમે તેવી ગરમ ઋતુમાં પણ કપડાંથી ઢંકાયેલા રહે છે; બારીઓ બંધ રાખે છે; કદી ખુલ્લી રાખે તો પડદા-કર્ટનો બાંધી અજવાળાંને આવતાં અટકાવી અંધારામાં જ રહી શરીર ખરાબ કરવાનું હાથે કરી વેારી લે છે.

અરે કેટલું કહેવું ? નાનાં છોકરાં છોકરીઓ જે નાગાં રહેવાનું પસંદ કરતાં હોવાથી કપડાં કુદરતી રીતે ફેંકી નાંખે, કાઢી નાંખે, તેને બહુ નાની ઉમરમાંથી પણ ટોક ટોક કરી પરાણે પહેરાવે છે. વળી તેઓ ખુલ્લા બાગમાં રમતાં હોય, તડકો પસંદ હોય તો પણ પમ બળશે, તાવ

ઘટિત આપ્યું તને ઘટિત પણ આપશે વ્યર્થ શું મારતો કાં ફાંફાં,
તારું હિત શ્રેય તે ઠીક સમજી રહ્યો હાથ જેને ફરે વિશ્વ માળા;

આવશે, માદો પડીશ, સમજતો નથી? ઘરમાં આવ, એમ ટોકી તેની ટેવ બગાડે છે. પગ બળશે તો પોતાથી ઘરમાં આવશે, તમારા કહેવાની રાહ નહી જુએ; તેમ સમજતાં નથી; તે હવે આ વાંચી સમજે તો અહોભાગ્ય. ઊગતો સૂર્ય શરીર ઊપર પડવાથી ઘણો લાભ છે. તેનો તાપ લ્યો અને સવારમાં સૂર્ય ઊગતાનાં કિરણોમાં ફરવા જાઓ અથવા થોડીવાર તડકામાં બેસો અને તે વખતે સૂર્યમાંથી મને પૂરતો પ્રાણ મળે છે, એમ ભાવના કરતાં રહો તો આખું શરીર તાજું થયેલું જણાશે.

સૂર્યના તેજને, તડકાને મહેરબાની લેટલાને ચહાતો શીખો અને તે જીવનશક્તિ આપે છે, એમ ગણતાં શીખો.

આપણો હિન્દુસ્તાન એવી આબોહવાવાળો છે કે જેટલો વખત ઘરમાં રહો તેટલો વખત બહુ થંડીના વખત સિવાય માત્ર એબ ઢંકાય એટલોજ પોશાક પહેરો. હવા શરીરનાં છિદ્રોથી લેવાને, પસીનો ઊંડી મેલ ન જામવા દેવાને સૂર્યના તેજનો શરીરનો લાભ ન ખોવાનો અને દરેક રીતે પ્રાણ-જીવન શક્તિ સંઘરી સુખી લાંબી તંદુરસ્ત જિંદગી ભોગવવાનું રાખો.



જન્મમાં જે લખ્યું તે તને આપશે રજ નહિ ન્યૂન કે કંઇ વધારે,
મિત્ર કે શત્રુ પણ કોઇ એને નથી કથિત આપી તને તે સુધારે.

પ્રકરણ ૨૮ મું

તાજી હવા

Fresh Air

તાજી હવાનો વિષય સહુ જાણે છે. એમ જાણી તે તરફ દુર્લક્ષ ન જ રાખશો. જો દુર્લક્ષ રાખવા તરફ તમારૂં મન લલચાય તો યાદ રાખજો કે તમારે જ તે વિષય ધ્યાનથી વાંચવા જરૂર છે. કેમકે જે આ વિષય બરાબર સમજે જાણે છે તે તો આ વિષય ફરી ફરી વાંચવા હંમેશા આતુરજ રહે છે.

આગલના એક પ્રકરણમાં શ્વાસ લેવાની ક્રિયા વિશે બોલાઈ ગયું છે. એટલે શ્વાસની ક્રિયાથી તંદુરસ્તીને શા ફાયદા છે અને આધ્યાત્મિક જ્ઞાન મેળવવા કેટલી જરૂર છે, તે વિશે બોલાઇ ગયું છે તેથી આ પ્રકરણમાં શ્વાસ લેવાની ક્રિયા વિશે કહેવાનું નથી; પણ આ પ્રકરણમાં તો તાજી હવા અને તે પણ જેમ બને તેમ પુષ્કળ અને આખો દિવસ રાત તેની કેટલી જરૂર છે, તે વિશે કહેવામાં આવશે.

ખાસ પશ્ચિમવાસીઓના સહવાસથી અને તે ઠંડા મુલકના રહીશ હોવાથી તેની આબોહવા પ્રમાણે હવાથી બહુ ડરતા રહેવાની આપણને પણ ટેવ પડી છે. તે એટલે સુધી કે નાનાં બચ્ચાંને પણ શરદી થઈ જશે. ઘરમાં રહે.

હવામાં રહીશ્રમાં; તેમ ઘરમાં પણ હવા લાગવાની બીકથી બારી બારણાં બંધ રાખી હવાનો લાભ ખોઇ માંદા પડવાનું જ હાથે કરી વેારી લીધું છે. તે સમજાઇ હવાથી ન ડરતાં જેમ હવાનેા લાભ લેવાય તેમાં લાભ લેવાની ખાસ જરૂર છે.

શ્વાસ લેવાની રીતમાં પણ કહેવાઈ ગયું છે કે જેમ શ્વાસમાં ખુલ્લી હવા વધારે તેમ વધારે ફાયદેા છે.

ફેફસાંને પણ તાજી હવાથી જ સારેા ફાયદેા છે. ફેફસાં મારફત શરીરના ખરાબા બહાર કહાડવા પણ તાજી હવાની પૂરતી જરૂર છે. શરીરની ખરાબી દૂર કરવાનાં સાધનમાં ફેફસાંનેા મેાટેા ભાગ છે.

જ્યારે પાણી ઓછું પીવાથી અથવા મૂત્રાશયના કેાઇ રેાગથી પિશાબ પૂરતેા નીકળતેા નથી, જ્યારે ચામડી સાફ ન રાખવાથી અથવા બહુ કપડાંથી પસીનેા પૂરતેા બહાર ઊડી જઇ શકતેા નથી, જ્યારે ઝાડેા સાફ રહેતેા નથી, તેવે વખતે ફેફસાંને આ એક કે વધારે અવયવ જે કામ પેાતાનું પૂરતું ન કરી શકતા હેાય તેનું કામ કરવું પડે છે. તેથી જ ઘણીવાર ઘણાના બહાર નીકળતા શ્વાસમાં દુર્ગન્ધ હેાય છે.

વળી એક બંધ એારડામાં તમે હેા તે વખતે (આઠ ગેલન એટલે ૮૦ પાઉન્ડ, એ મણ કારબેાનિક એસિડ ગેસ જે ઝેરી છે તેને તમારા શ્વાસથી ઊમેરેા છેા દરેક કલાકે કાઢેા છેા તે ઉપરથી સહેજ ગણત્રી કરી શકશેા કે એક બંધ એારડામાં બે કે ત્રણ કે વધારે માણસ હેાય તેા આખેા એારડેા ઝેરી હવાથી ભરેલેા રહે છે અને તેને

ચ દ્ર શીતલ સમું જગત દેખાય છે અંતરે શીતળતા હોય જેને,
અગ્નિ ભડકા સમુ જગત દેખાય છે હૃદય તૃષ્ણા થકી તપ્ત તેને,

લઇને નવા આવનારે માણસને તે ઓરડામાં આવતાં જ દુર્ગન્ધ અનુભવાય છે; જે અટકાવવા એક જ રસ્તો છે કે ઓરડામાં બારી બારણાં ખુલ્લાં જ રાખવાં, જેથી ઝેરી હવા નીકળી જઈ તાજી હવા આવી શકે. તેવા ઓરડામાં તમારી તંદુરસ્તી ખરાબ હવાથી વગર ખબર પડયે બગડે જ છે.

તમે નિદ્રા હંમેશાં શું કામ લ્યો છો, તેનો કોઈ વિચાર કર્યો છે ? નિદ્રાનો હેતુ એક જ છે કે શરીરનો જે ઘસારો દિવસ દરમિયાન કામકાજના શ્રમથી થયો હોય તે ઘસારાને સુધારી શરીરમાં તાજા નવા ભાગ ઊમેરવાની નિદ્રા લેવાથી તક મળે છે, જેથી બીજે રોજ તમે તાજા થઈ નિયમસર કામ કરી શકો.

આ પ્રમાણે શરીરના અવયવો નિદ્રામાં તાજા થવા ખુલ્લી તાજી હવાની પૂરતી જરૂર છે. તે જો પૂરતી તાજી હવાને બદલે દુર્ગન્ધી હવા લ્યો ને પછી સવારમાં ઊઠી ફરિયાદ કરો કે ઊંઘ બરાબર આવી નથી, અથવા ઊંઘ આવી છતાં થાક ન ઊતરતાં સુસ્તી તેટલી જ રહી, તો તેમાં કોનો વાક ?

સૂવાના ઓરડામાં ખાસ અને દિવસે રહેવાના ઓરડાઓમાં પૂરતું અજવાળું ને ચોખ્ખી હવા પૂરતાં આવવાં જ જોઇયે.

તાજી ઠંડી હવા આવે ને તેમાં સૂવાથી શરદી થશે

સ્નેહ સૌંદર્યથી જીવન ભરપૂર છે સ્વર્ગ એથી કહ્યુ ના વધારે,
દ્વેશ ને કલેશ જ્વાળામુખી જ્યા બળે નરક આવી વસે એ જ દ્વારે

એમ સ્વપ્ને પણ વહેમ ન રાખો. તમે જાણો છો કે ક્ષયનો આજ એજ અવાજે બધાંએ મંજૂર કરેલો ઉપાય ખુલ્લી હવા જ છે. રાતે પણ ક્ષયવાળાને પૂરતી હવાની આવજાવની સગવડ રાખો. હા, શરીરને ટાઢ લાગે તો આછાં કપડાં ઓઢી રાખો. બહુ ભારે જાડાં ઓઢવાનાં કપડાં ન જોઇયે. કાનટોપી પહેરો પણ મોઢું સદાય ખુલ્લું રાખો. પણ હરગીજ ખુલ્લી હવા ના રોકો.

જેમ સૂવાની જગ્યાનું તેમ દિવસમાં રહેવાના ઓફિસ, દુકાન કે જ્યાં કામ કરતા હો ત્યાં હવાની આવજાવ પૂરી થાય અને સ્વચ્છ હવા જ મળે તેની પૂરતી કાળજી રાખો.

દરરોજ એકવાર ખુલ્લી હવામાં ફરવા જાઓ. આ પ્રમાણે ફરવા ન જાઓ, આખો દિવસ કામમાં અને તે પણ દુર્ગંધી હવામાં ભરાઇ બેસો પછી માંદા, સુસ્ત, શક્તિહીન રહો એમાં શું આશ્ચર્ય ?

જ્યારે ફરવા જાઓ કે તાજી હવામાં આનંદથી બેઠા હો તે વખતે એમ ભાવના કરતા રહો કે તાજી હવાથી મને શક્તિ આનંદ મળતાં તાજો તંદુરસ્ત થતો જાઉં છું.

કુદરતના કાયદા, તાજી હવા, અજવાળું વગેરે ન પાળિયે અને પછી માંદા જ રહિયે, એમાં દોષ કોનો ?

તાજી હવાના ઘુંટડા પૂરી શાંતિ આનંદથી પીતા રહો ને સુખી તંદુરસ્તી જિંદગી ભોગવો.

પ્રકરણ ૨૯ મું

નિદ્રા : ઊંઘ

કુદરતી થાક ઉતારવાનું સરસ સાધન

Nature's sweet Restorer Sleep

કુદરતી શરીરની બધી ક્રિયાઓમાં નિદ્રા, એ એવી ક્રિયા છે કે જે બાબત સહુ સારી રીતે સમજે જાણે છે. દાખલા તરીકે નાનાં બચ્ચાંને પણ ઊંઘ કેમ લેવી તે શીખવવું પડતું જ નથી. તે પોતાથી જ સુવે છે. તેજ રીતે મોટી ઉમરના લોકો પણ જો કુદરતી ટેવોને વળગી રહ્યા હોત તો તે પણ તેવી જ રીતે ઊંઘ મેળવી શકત પણ તેણે પોતાની ટેવ એવી બગાડી મૂકી છે કે તે કુદરતી રીતે રહેવું તેને માટે હવે સંભવિત જ નથી. જો કે આ બગડેલી ટેવો સુધારી કુદરત તરફ વળવાનું શીખે તો પાછા કુદરતી રીતે બહુ જ સહેલાઈથી નિદ્રા લઇને શાંતિ મેળવી શકે.

બધી ટેવોમાં જે નિદ્રાની બાબતમાં ટેવ સૂવાની અને ઊઠવાની બગાડી છે તે મહુથી વધારે હાનિકારક છે. જે કલાકો તેણે ઊંઘમાં ખાસ કાઢવા જોઇએ તે મોજ શોખના બાનાં નીચે જાગરામાં અને જે કલાકે ઊઠી, જે કલાકોમાં

તાકાત, પ્રાણ, જીવનશક્તિ મેળવવાનું કુદરતે નિર્માણ કર્યું છે તે કલાકેામાં સૂવાનું રાખ્યું છે.

સૂવાનેા સારામાં સારેા પહેલી રાતનેા, સૂર્ય અસ્તથી મધ્ય રાતનેા વખત કુદરતે નિર્માણ કર્યો છે ને સૂર્ય ઊગવાની પહેલાંનેા વખત બ્રહ્મ મુહૂર્ત એટલે સૂર્યોદય પહેલાં આશરે એક કલાક પહેલાં ઊઠી કામ કરવા અને શક્તિ લાવવાનેા વખત કુદરતથી નિર્માણ થયેલ છે, તેને બદલે રાતના બાર પહેલાં ભાગ્યે જ સૂવાનું અને સૂર્ય-ઉદય પછી બહુ જ મેાડું અરે દશ બજે ઊઠવાની ટેવ પાડી છે એટલે જે સરસ સૂવાનેા કાળ તે ગમાવવામાં ને જે કામ કરવાનેા ને શક્તિ મેળવવાનેા સરસ વખત તે સૂવામાં કાઢવા ટેવ પાડી છે. પરિણામે અરધી ઉમરે અથવા તે પહેલાં નમાલા તાણી કાઢેલા જેવા થઇ જઇયે છિયે.

નિદ્રાની અંદર શરીરના જે ભાગ દિવસના કામકાજથી ઘસાયા હેાય તે તાજા થવા નવા બનવા તક છે અને તેને તેમ કરવા તક આપવી એ આપણી પ્રથમ ફરજ છે.

દરેક માણસે કેટલા કલાક સૂવું જોઇયે તે સબંધી ચેાક્કસ નિયમ જણાવી શકતા નથી કેમકે જુદા જુદા જણને જુદાં જુદાં કામને અંગે અથવા પ્રકૃતિને અંગે વધારે ઘટાડે સૂવા જરૂર પડે છે પણ લગભગ સાધારણ તંદુરસ્તીવાળાએ આઠ કલાક સુવું જોઇયે, એમ અમને તેા કુદરતનેા નિયમ જણાય છે.

હમેશાં સારી હવાવાળા મકાનમાં અને જેમાં હવા આવવા જવાની પૂરતી છૂટ હોય તેવાં મકાનમાં સુવું જોઇએ. હિંદુસ્તાન તો એવો મુલક છે કે જેમાં ધારે તે ટેવ પાડે તો વર્ષા ઋતુ અથવા બહુ ઠંડી ઋતુ સિવાયના વખતમાં તો અગાશી કે ફળિયાંના ચોકમાં ખુશીથી સુઈ શકાય છે. તેમ ન બને કે સગવડ ન હોય તેણે હવાવાળા મકાનમાં તો સુવું જ જોઇએ. બંધ મકાન જ્યાં હવાની હરફર ન હોય ત્યાં ન સુવું જોઇયે તેમ મકાનમાં બનતાં સુધી સુઇ હવામાં ભાગ પડાવનાર ન જોઇએ અને બત્તી રાખી પણ ન સુવું જોઇયે. બત્તીથી હવા બહુ ખરાબ થાય છે. એક ઓરડામાં નવ જણ સાથે સૂવાથી જેટલી હવા ખરાબ થાય તેટલી એક બત્તી રાખી સુવાથી ખરાબ થાય છે. વળી સુખ શાંતિથી નિદ્રા અંધારામાં જ આવે છે.

બહાર સુઓ તો ખુશીથી ઓઢો પણ તે પણ મોઢાં ઉપર તો હરગીજ ન ઓઢાય. હા, કાન ટોપી પહેરો ને ઓઢવામાં બહુ જાડાં ભારે કપડાં ન વાપરો. તેમ દિવસમાં જે કપડાં પહેરતા હો તેજ કપડાંમાં ન સુઓ. વધારે સારૂં તો માત્ર ચડ્ડી કે નાની શી પોતડી જ પહેરી સુવાનું રાખો.

આ પ્રમાણે સૂવાની ટેવ રાખશો તો બચ્ચાંની માફક ખુશીથી તરત સુઇ શકશો.

સુતી વખતે દિવસના કામના, આગલા દિવસના કામના કે બીજા કોઇ સંબંધના વિચાર ન જ કરો. જેમ બને તેમ

વિચારશૂન્ય જ રહી સવાની ટેવ પાડો. (આ બાબતની વિશેષ સૂચના "વગર દીકડાના વૈદ"માંથી મેળવો.)

અમુક વખત સુધી શરીરનું આપ મૂકી દીધું રાખી વિચારશૂન્ય સુવાની ટેવ પાડશો તો કેટલા થોડા વખતમાં "મીઠી શાંત" નિદ્રા આવી, સવારે કેવા તાજામાજા થઈ ઉઠો છો, તેની ખાત્રી થશે.

કદાચ કોઈ વાર નિદ્રા ન આવે તો સુવા પહેલાં ઠંડા પાણીથી ગોઠણથી આંગળાં સુધી પગ ખૂબ ધુઓ જેથી નીચલા ભાગ તરફ લોહી જશે ને મગજ ઉપરથી ઊતરી જતાં શાંત સુખાળ નિદ્રા આવી જશે.

સુતી વખતે પગ તરફ લોહી વધારે જાય છે. એમ ભાવના કરવાથી પણ લોહી મગજમાંથી ઊતરી તે તરફ જતાં નિદ્રા આવી જાય છે.

આ બધાં કરતાં ઉપયોગી એ છે કે નિદ્રા ન આવતી હોય ત્યારે નિદ્રા કેમ આવતી નથી, ક્યારે નિદ્રા આવશે? જલદી આવે તો ઠીક, એમ બળાપો કરવાથી ઊલટું ઊલટું પરિણામ આવે છે; તેમ કરવાથી નિંદ્રા આવતી નથી. કાંઈ વિચાર વગર ખાલી મન રાખવાથી જ થોડીવારમાં નિદ્રા આવી જાય છે.

શાતિ આનંદ જ્યાંથી હૃદય સાંપડે તે જ મંદિર ને તીર્થ જાણો,
પ્રાણ ચૈતન્ય સ્થાપન થયું ભાવથી તો પુજાણો પ્રભુ સ્વરૂપ પાણો;

તમે કયે પડખે સુવાથી નિદ્રા આવે તો સારું, એમ પણ ધારી ફોગટ વ્યાધિ વધારવી નહીં. ડાબું પડખું દબાવી સુવાની ટેવ જો કે સારી છે તોપણ તેમ અનુકૂળ ન આવે ને ચત્તાં કે જમણે પડખે કે અરધા ઊંધા થઇ જે રીતથી સુખથી જેને નિદ્રા આવે તેને માટે તે રીત સારી છે.

બહુ જ થાકી ગયા છો ને નિદ્રા જરૂર આવી જશે એમ દૃઢતાથી માની શરીરને ઢીલુ મૂકી ચિંતા રહિત રહો તો જલદી નિદ્રા જરૂર આવી જશે.

દિવસના કામકાજના થાકથી જ નિદ્રા સારી આવે છે. આખો દિવસ કાંઈ કામ કર્યા વગર શરીરને શ્રમ દીધા વગર સારી નિદ્રાની ફોગટ આશા છે. થાકને અંતે જ સારી નિદ્રા આવે.

રાતના ગમતમાં મોડી રાત સુધી ઊજાગરો કરનારને પણ નિદ્રા આવે તો પણ શાંતિ નથી મળતી કે શરીર તાજું થયેલું નથી લાગતું.

માટે આગળ કહેવાઇ ગયુ છે તેમ વહેલા સુવાની ટેવ રાખો ને વહેલા ઊઠો.

રાતે વાળુ કર્યા પછી બેએક કલાક આરામ લેવો જોઇયે. એટલે બને તો દિવસ આથમ્યા અગાઉ વાળુ કરી લ્યો અથવા રાતે ન જમતાં દૂધથી જ કે ફળથી જ ચલવો. ખાસ પચ્ચાસ

વિવિધ પદ્ધતિ નમ્યુ વિવિધ છે સાધનો સાધ્ય ઇશ સર્વનું એક સરણું,
તે ગાય કાળી રહી દૂધ છે સર્વનું એક વરણું.

વર્ષની ઉમર પછી તો બપોરે એકજ વખત જમવું ને વાળુને બદલે થોડું દૂધ પીવું, એજ ઇષ્ટ છે.

દિવસના વખતમાં પણ બપોરના વખતમાં ખાસ પચ્ચાસ વર્ષની ઉમર પછી કલાક દોઢ કલાક લોટી શાંત પડયા રહેા.

બહુ શ્રમને અંતે પણ પાંચ દસ મીનીટ શાંતિથી આરામ લ્યો તેથી થાક ઊતરતાં તાજા થઈ જશેા ને નવું કામ ત્વરાથી ને બહુ જ સારૂં થશે.

કદાચ કામના વખતમાં પડયા રહેવાની કે જરા ઊંઘ લેવાની તક ન મળે તો જ્યારે જ્યારે કામને અંતે બહુ શ્રમ પડે ત્યારે પાંચ દશ મીનીટ આંખ મીંચી શાંત પડી રહ્યા બાદ પાછું કામ કરેા, તેા સારૂં થઈ શકે છે.



પ્રકરણ ૩૦ મું

Regeneration

શરીરની વીર્યશક્તિના સંરક્ષણથી થતું સુદૃઢપણું અને પરિણામે આત્મજ્ઞાનની સંપૂર્ણ જાગૃતિ

આ પ્રકરણની બાબતમાં એવી બાબત ઉપર ધ્યાન ખેંચવામાં આવશે, કે જે પ્રજાને ઘણી જ મહત્વની છે પણ તે વિશે પ્રજા પૂરૂં ધ્યાન આપી તેનો અમલ કરવા તૈયાર થાય એ વિશે શંકા છે.

પ્રથમ તો આ વિષય વિશે ખુલાસાથી લખવું અથવા તે સંબંધી વિચાર કરવામાં અવિવેક ગણાય છે અને જન-સમાજમાં તેને ચર્ચવાનું પણ અશ્લીલ ગણાય છે. પણ અમારો હેતુ તેના જ્ઞાનથી વિષયને પોષવાનો નથી; એટલું જ નહીં પણ તે વિષય ચર્ચી શરીરને સુદૃઢ અને પરિણામે આત્મજ્ઞાન માટે સરલતા કરવાનો જ છે.

પુરુષ અને સ્ત્રીના સંબંધમાં છોકરાં પેદા કરવાં એટલે વંશ વધારવા સંબંધે અમારે આ વિષય ચર્ચવા વૃત્તિ જ નથી. · તે તો અમે બીજા લખનારને જ સોંપિયે છિયે.

અમે તો પુરુષ સ્ત્રીનો વિષયનો સંબંધ અલગ રાખી વીર્ય-શક્તિનો જે બચ્ચાં પેદા કરવામાં જ વ્યય કરી અથવા વિષયના મોહમાં તણાઈ શરીરની અને પરિણામે આત્મજ્ઞાનની હાનિ થઈ રહી છે, તે તરફ ધ્યાન ખેંચી તેને બદલે વીર્યનું સંરક્ષણ કરી, વીર્યની શક્તિ બીજે સંગ્રહાઈ શરીરની અને આત્મજ્ઞાનની વૃદ્ધિ કેમ થઈ શકે તથા સ્ત્રી-પુરુષનો અરસ-પરસ માત્ર વિષય પૂરતો જ સંબંધ મનાય છે, તેની માન્યતા બંધ થતાં એકબીજાનો સજોડાં તરીકેનો સંબંધ વધતાં દૈવી જોડાં તરીકે રહેવાથી બન્નેનાં શરીર સુદૃઢ કેમ થાય અને બન્નેના આત્માની જાગૃતિ સંપૂર્ણ શી રીતે થાય, તે વિશેષ લખવાનું છે.

બચ્ચાં પેદા કરવા સંબંધી યોગીઓના એવા વિચાર છે કે પ્રજા પેદા કરવાનું કામ હલકાં બીજાં બધાં પ્રાણીઓની જેટલી ફરજ છે તેની જ ને તે જ ફરજ જો મનુષ્ય જેને પ્રેરણા બુદ્ધિને બદલે સત્ અસત્ જાણવાની બુદ્ધિ આપી છે, તેથી મનુષ્યની માત્ર બચ્ચા પેદા કરવાની જ ફરજ હોય તો પ્રભુનો તે શ્રમ વ્યર્થ ગણાય. પણ તમને સારાસાર બુદ્ધિ આપવાનો હેતુ આપણને બુદ્ધિ આપી છે તેથી વિચાર કરતાં સમજાય છે કે તેટલો જ હેતુ હોઈ શકે નહીં. પણ તેથી ઉચ્ચતર હેતુ જ હોઈ શકે અને યોગીઓએ નિશ્ચય કર્યો છે કે તે હેતુ પ્રભુ, કુદરત, સરજનહારનું જ્ઞાન થવા અથવા આત્મજ્ઞાન મેળવવાનો જ હોવો જોઈએ; અને તેમ

હૃદયના સાગરે ભક્તિ ભરતી ચડે દેહ સર્વાંગમાં કંપ દોડે,
રોમ રોમે ઊડે ઊર્મિ ઉલ્લાસની પ્રાણ આનંદને શિખર દોડે;

કરવા વીર્યનો વિષયમાં જ ફોગટ વ્યય ન કરતાં તેનું સંરક્ષણ કરી તેને બીજી તરફ વાળી તેમાંથી મળતી શક્તિ પ્રાણનો ઉપયોગ; તે હેતુ પાર પાડવો જોઇયે તેથી તેઓએ એ વિષય ઊપર ધ્યાન આપી લાંબા અનુભવને અંતે તે કેમ બની શકે તે શોધી તે સમજાવવા જે યત્ન કર્યો છે, તે સંબંધે જ આપણે બોલશું

આ વીર્યથી જે શક્તિનું બીજી તરફ વાળવાથી એક તો પરિણામ એ આવે છે કે સ્ત્રી-પુરુષનાં શરીર દૃઢ બનતાં વિષયને તુચ્છ ગણી એક બીજા તરફ વધારે પ્રેમ વધતાં ઊંચી પ્રકૃતિનાં મન ઊંચા વર્તન થઇ મનુષ્યની ખરી ફરજ બજાવી દૈવી જીવન ગાળતાં શીખે છે. પરિણામે આજે સ્ત્રી-પુરુષ સામસામા મળે ત્યાં એક વિષય તરફ જ વૃત્તિ વળે છે, તેમ ન થતાં જેમ બ્હેન-ભાઇ, મા-દીકરા, બીજાં નજીકના સંબંધમાં આવતાં વિષયવૃત્તિ થતી નથી કે તે સંબંધી વિચાર જ ઉદ્‌ભવતો નથી, તેમ સર્વ સ્ત્રી-પુરુષ તરફ તેવી જ વૃત્તિ કુદરતી રીતે રહે; એટલું જ નહીં પણ સ્વપત્ની તરફ પણ તેવી જ વૃત્તિ રહેવા માંડે ને જ્યારે પ્રાણીઓ માત્ર બચ્ચું કરવા વખતે જ વિષય તરફ ખેંચાય છે તેમજ આવાં સ્ત્રી પુરુષો તેટલો વખત જ વિષયવૃત્તિ તરફ ખેંચાઇ બીજા સમયમાં એક બીજાને સહાય થઇ શરીરસંરક્ષણ કરી આત્મજ્ઞાન આપોઆપ મેળવી સુખી શાંતિ ઉપયોગી જિંદગી ગાળી શકે.

ભક્તિ એ ભાવના હૃદયની લાગણી બુદ્ધિ ને કલ્પના ત્યાં ન ચાલે,
ભક્તિ તો ભેદતી ભેદને ખેદને ભક્તિ ભગવાનને હૃદય ચાલે.

ભજનની ધૂનમાં નાચતા રંગના ભક્તિ કેરા કર્યા અડગ પાયા,
શ્યામના શરણમાં જે ગયા તે રહ્યા તેમને શું કરે જગત માયા ?

સહુનો અનુભવ હશે કે જેમ વિષય તરફ વધારે વૃત્તિ તેમ શરીરની નબળાઈ, મનની નબળાઇ; પરિણામે વહેમી રોગી થતું જ જવાય છે. તેથી ઊલટું જે લોકો સમજી કે સમજ્યા વગર વિષયમાં નિયમિત અથવા સંયમ બરાબર પાળતા હશે તે પોતાથી સુદૃઢ–મક્કમ વિચારના હશે.

આ બાબતનો પ્રત્યક્ષ પૂરાવો શોધવા જવું પડે તેમ નથી. જે આદમી પાસે કે સ્ત્રી પાસે જતાં તેનો પ્રભાવ તેજ તમારા ઉપર પડે, જેમના બોલ ઝીલવા જ પડે તેવા જનો વિષયોમાં સંયમી ભલે તદ્દન ન હોય તોપણ નિયમિત અને થોડે અંશે વીર્યશક્તિ સંરક્ષણ કરનાર જ છે એમ સમજી જ લેશો.

યોગીઓ તો આ શરીર દૃઢ રાખવાનો હેતુ માત્ર આત્મજ્ઞાન મેળવવા પૂરતો જ ગણે છે પણ આપણે પણ જો કે આત્મજ્ઞાન તેટલે દરજ્જે ન મેળવી શકિયે તોપણ મનઃશક્તિ મજબૂત કરવા બીજી રીતે મક્કમ થવા તથા સાંસારિક શ્રમ કરવા પણ આ પ્રમાણે વીર્ય સંરક્ષણથી શક્તિ સંગ્રહી શક્તિમાન થઇયે, એ તો સિદ્ધ છે.

આ વીર્ય–શક્તિ સંગ્રહ કરવાનો સહુથી સરસ ઉપાય નિયમસર શ્વાસ લેવાની ક્રિયાની ટેવ, એ જ છે. નિયમસર શ્વાસ લેવાની ટેવથી જનનેન્દ્રિયના ભાગમાં જ વીર્ય–શક્તિનો સંગ્રહ ન થતાં ત્યાંથી શરીરના ભાગમાં તે શક્તિ ખેંચી

ભક્તિના ભાવમાં જે મર્યા તે તર્યા તેજ તેના પ્રભુમાં સમાયા,
ધન્ય તે મૃત્યુ ને ધન્ય તે જન્મ છે ધન્ય તેના સગા તાત માતા.

દૃષ્ટિ નાટક કરી હીરાને નિરખતાં તેજ આનંદની છોળ ઊડે,
હૃદય સંસ્કારી ને શુદ્ધ કોમળ બને દુષ્ટ વિચારના માળ બૂડે;

શકાય છે. આનો અર્થ એમ સમજવાનો નથી કે તેમ થયે વિષય લાલસા વધે છે; તેથી ઊલટું શરીર સુદૃઢ થતાં સંયમ રહી શકે છે.

યોગીઓ હંમેશાં પરણેલાં જોડાને કે બીજાઓને માત્ર બ્રહ્મચર્ય અને સંયમ માટે જ શીખવે છે. તેઓ બરાબર સમજે છે કે વીર્ય પેદા કરવા જે શક્તિ-પ્રાણનો ઉપયોગ થાય તે પ્રાણ શક્તિનો સુદૃઢ બનાવવાને મનને પુષ્ટ બનાવવામાં નિયમસર શ્વાસથી ઉપયોગ લઇ શકાય છે.

વળી સંયમ અથવા બ્રહ્મચર્યનો અર્થ એમ નથી લેવાનો કે તેથી વિષયશક્તિ નબળી પડે છે અથવા તેનો નાશ થાય છે; તેથી ઊલટું વિષયશક્તિ પૂરતી હોય છે પણ તેનો ઉપયોગ શરીર સુદૃઢ કરી મન તાકાતવાળું બનાવી આત્મજ્ઞાન સુલભ રીતે મેળવવામાં થાય છે. વળી પ્રજા પેદા કરવાની વૃત્તિ હોય અને તે માટે તેવી શક્તિનો ઉપયોગ બહુ જ સંયમથી થાય તો જે પ્રજા ઉત્પન્ન થાય તે પણ પૂરતી શક્તિ અને તંદુરસ્તી સાથે લાંબી જિંદગી ભોગવે તેવી થાય છે.

આ પ્રજા ઉત્પન્ન થવા સંબંધમાં એક ઋષિ પતિ-પત્નીનો સંવાદ ઉપયોગી છે તેથી અહીં જણાવું છું:—

એક ઋષિ પતિપત્ની પૂરાં જ્ઞાનવાળાં હતાં અને પોતાના આશ્રમમાં આત્મજ્ઞાન, અભ્યાસ, ઉપદેશમાં આનંદથી જીવન ગાળતાં હતાં. યુવાન અવસ્થા થયા પછી પત્ની જે

રાજગનો અગ્નિ જેમ કાષ્ટને બાળતો તેમ પ્રભુ દર્શને પાપ બળતા,
ચંદ્ર કિરણ સમી એની પ્રિય દૃષ્ટિથી મોહ મદ દર્પ અંધાર ટળતાં.

વાણી વિલાસથી સ્વાદ આવે નહિ કર્મ કોનાં જ મીઠાશ આવે,
અન્ન કહેતાં ધરાતું નહિ માનવી અન્ન ખાવાથી તે તૃપ્તિ લાવે;

મોહનું જ રૂપ છે, તેને મનમાં ઉદ્‌ભવ્યું કે આપણને કાંઈ પ્રજા ન હોય એ તો ઠીક નહીં. કેમકે અપુત્ર મરી જઇયે તો જેમ વાંઝિયાનું મેણું રહે તેમ આપણી જિંદગી પછી આત્મજ્ઞાન ભવિષ્યની પ્રજાને દેનાર આપણા કુળમાં ન રહે. તે ઉપરથી એક લાગ જોઇ પોતાના ધણીને વિનંતિ કરી કે મને "ઋતુદાન" આપો તો ઠીક. ઋષિ સમજુ જ્ઞાની, તેથી હેતુ સમજી ગયા ને કબૂલ કર્યું ને ઋતુદાન આપ્યું. પરિણામે એક સારા પુત્રનો કાળે કરી જન્મ થયો.

પાંચેક વર્ષનો પુત્ર થયો એટલે પત્નીને મોહે જોર કર્યું ને ફરી ઋતુદાન દેવા પોતાના પતિ પાસે ફરી માગણી કરી ત્યારે ઋષિએ જવાબ દીધો, પ્રિયે! તમે પણ જ્ઞાની છો, તેથી સમજો છો કે એકવાર મેં ઋતુદાન દીધું તેને પરિણામે એક સુપુત્ર થયો. પણ આપણાં બન્નેનું ચોથા ભાગનું આયુષ્ય ગયું ત્યારે જ પુત્ર થયો તેમ હવે ઋતુદાન આપું તો તો પછી આપણું બીજાં ચોથા ભાગનું આયુષ્ય જતાં જગતના કલ્યાણને માટે ઉપદેશ દેવા પણ આપણે રહિયે નહીં.

ટૂંકામાં જ્યારે એક સંતાન થાય ત્યારે લગભગ ચોથા ભાગનું આયુષ, ઉમર તેટલી શક્તિ ક્ષીણ થાય છે તે આથી સ્પષ્ટ સમજાશે. જેમ ઓછાં સંતાન થાય તેવું વર્તન રહે તો શરીર સુદૃઢ બન્યું રહે તેથી પણ આત્મજ્ઞાનની કદાચ જિજ્ઞાસા ન હોય તો પણ પોતાનું આયુષ ઓછું ન થાય અને શરીર સુદૃઢ બન્યું રહે તે ખાતર પણ બ્રહ્મચર્ય–સંયમની પૂરી જરૂર છે.

અર્થ કંઇ નવ સરે વ્યર્થ તે આંગરે જો રહે નામ હરિ માત્ર વાચે,
ભક્તિની તાનમાં ઝૂંપડું ભૂલતો નંદનો નંદ સન્મુખ નાચે.

શ્વાસ જીવન સખા પીડ જીવન સખા આજ જ્યાંએ ગિરિ ભવ્ય શૃંગે,
ત્યાં વિરાજે ગુરૂ વિશ્વ મંગલ મહા રંગતો જીવને સત્ય રંગે;

જેમ વીજળીનો સંગ્રહ કરવાનું સાધન Battery બેટરી છે તેમ શરીરની શક્તિનો સંગ્રહ કરવાનું સ્થાન વીર્યની કોથળી અથવા જનનેન્દ્રિય છે, અને જેમ બેટરીમાંથી વીજળીનો ઉપયોગ બીજામાં લઈ શકાય છે, તેમ વીર્યશક્તિનો લાભ પણ અમુક કેળવણીથી લઇ બીજે લઈ શકાય છે.

એ સાધન નિયમિત શ્વાસ લેવાની ક્રિયા છે. હમેશાં જો નિયમિત શ્વાસ લેવાની ટેવ હોય તો તેઓને વિષયભોગની તીવ્ર ઇચ્છા ઉદ્ભવતી જ નથી; કદી ઉદ્ભવે તો પણ સંયમ રાખી શકે છે.

આ સંગ્રહાએલી શક્તિનો ઉપયોગ જેમ આત્મજ્ઞાન મેળવવામાં લેવાયો હોય, તેવી રીતે દુનિયાદારીનાં બધાં કામ ઉત્સાહથી આનંદથી કરવામાં પણ લઇ શકાય છે.

એક વાત જાણવા જેવી છે કે આ સંયમથી કાંઈ વીર્ય શરીરના બીજા ભાગમાં ખેંચાતું નથી, પણ જે પ્રાણશક્તિ વીર્ય પેદા કરવામાં ખરચાય છે તે શક્તિને ઊપર ખેંચી શરીરના બીજા ભાગમાં તેનો ઉપયોગ લેવાય છે. આ કેમ બને છે તે માટે શરીર સુદૃઢ બનાવવાની કસરત નીચે આપવામાં આવે છે.

શરીર સુદૃઢ કરવાની કસરત

આ કસરત કરતા પહેલાં શક્તિ મેળવવા જ કસરત કરૂં છું, એ ભાવના બરાબર રાખો. અને વિષય સંબંધી વિચારો ન જ કરો ને તેમાં વ્યય થવાની શક્તિ શરીરના બીજા

વેદ વર્ચસ ક્ષર્યા જેમની વાણીમાં બોલડે બોલડે થય બોલે,
પ્રેમને જ્ઞાનની દિવ્ય મૂર્તિ પ્રભુ સદ્ગુરૂ તે અનેરા ભૂલોક.

ભાગોમાં મારી ધારણા તરફ ખેંચાઓ, એમ પણ ભાવના કરતા રહો; એટલું જ નહીં પણ કસરત કરતી વખતે પણ શક્તિ તે ભાગ તરફ ખેંચાય જ છે એમ અનુભવતા જાઓ.

ગમે તો શાંત સપાટ જમીન ઉપર સ્વસ્થ લાંબા થઇ પડો અથવા શરીર ટટાર, સીધું રાખી બેસો અને Solar plexus (લાગણીના તંતુને સંગ્રહણ કરનાર ગ્રંથિ) જે જઠરના પાછલા ભાગમાં આવી છે તે તરફ વીર્ય પેદા કરનાર શક્તિ ખેંચાય છે, એમ ધારો અને તેમ થતાં નિયમસર શ્વાસની ક્રિયા કરો અને જ્યારે શ્વાસ શરીરની અંદર (Inhalation) લ્યો ત્યારે એ શક્તિ સોલર પ્લેક્ષસ તરફ ખેંચાય જ છે, એમ અનુભવો. જો તમારે શરીરને બદલે મન સુદૃઢ કરવું હોય તો માથાને છાતી તરફ નીચું નમાવી અંદર શ્વાસ લેતી વખતે આ શક્તિ મન-મગજ. (Brain) સુધી ખેંચાય છે, એમ અનુભવ કરતા રહો. આ શક્તિના મોટા ભાગનો જો કે સોલર પ્લેક્ષમમાં જ સંગ્રહ થશે, તોપણ ઉપરની ભાવનાથી મગજ તરફ પણ થોડો ભાગ જશે અને મન સુદૃઢ થશે.

આ ક્રિયા નિયમસર કરશો તો થોડા કાળને અંતે તમારો જેમ વિષયનો મોહ ઓછો થશે તેમ મગજની શક્તિ, શરીરની સુદૃઢ સ્થિતિ થશે; તમારો બીજા ઉપર પ્રભાવ પડશે; આત્મજ્ઞાન સુગમતાથી મેળવાશે. તે આનંદ સુખ શાંતિથી લાંબુ આયુષ્ય ભોગવશો ને સંયમ રાખી જે થોડી પ્રજા તમારી થશે તે પણ તેવી જ પ્રભાવશાળી થશે.

ઊપરના ઋષિના સંવાદથી સમજાયું હશે કે જ્યારે આજના ખાસ પશ્ચિમવાસીઓ અને તેના સંસર્ગથી આપણે જે Birth Control ઓછાં છોકરાં પેદા કરવાનો ઉપદેશ આપિયે છિયે, તે આપણે તો લાંબા કાળથી જાણિયે છિયે કે ચાર છોકરાં થયાં એટલે લગભગ પુરુષે આયુષ્ય ગુમાવ્યું. પછી વધારે છોકરાં થાય તો માબાપ દુર્બળ જ બની જાય એટલું જ નહિ, પણ સંતતિ પણ નમળા બાંધાની જ રહે—મરવાને જ વાંકે જીવતાં હોય એમ લાગે.

પશ્ચિમવાસીઓ આ છોકરાં ઓછાં પેદા કરવા આજે કૃત્રિમ રીતો જ્યારે શીખની કુદરતની વિરુદ્ધ જઈ હિંસા બચ્ચાંની ભલે ગર્ભમાં જ થાય તેમ પાપ કરી મચે છે અને તે ઉપરાંત સ્ત્રીની તબિયત ખાસ ખરાબ કરી તેમ કર્યાનો સંતોષ માને છે, ત્યારે આપણા પૂર્વજો એ ઊપર મુજબ છોકરાં ઓછાં થાય છતાં સ્ત્રી પુરુષનાં શરીર, સુદ્દઢ બન્યા રહે એવા રસ્તા સુચવ્યા છે; પણ આપણે નીચી મૂંડી રાખી શરમાવું જોઇયે કે આપણે એવા હીણભાગી વંશજો પેદા થયા કે તે ભૂલી જઇ આપણી મેળે આપણો નાશ કરી રહ્યા છિયે. હવે આ જાણી વાંચી પ્રભુ સહુને સન્મતિ આપો એજ પ્રાર્થના છે.



પ્રકરણ ૩૧ મું

The Mental Attitude

મનની સ્થિતિ

મનો – ભાવના

યોગીઓનાં પ્રેરણાત્મક મન અને તેની શરીરના ઊપરની અસરનાં શિક્ષણ જેને બરાબર સમજાયાં હશે અને ઇચ્છાશક્તિ (Will) ની પ્રેરણાત્મક મન ઉપર શી અસર છે તે પણ બરાબર સમજાયું હશે તેની ખાત્રી થઇ જ હશે કે મનોભાવનાની–મનની અસર તંદુરસ્તી ઊપર ઘણી જ છે.

હસતાં આનંદી અને સુખી સંતોષી મનની સ્થિતિથી શરીરના બધા અવયવો પ્રફુલ્લિત રીતે જ્યારે પોતાની ફરજો બજાવે છે ત્યારે તેથી ઊલટું જ્યારે મન નાસીપાસ ઉદાસ હોય, ફિકરવાળું હોય, ફિકર, ચિન્તા, દિલગીરી, શોક, ગુસ્સો, અદેખાઈ વગેરે દુર્ગુણમાં સપડાયું હોય, ત્યારે તે અવયવો પોતાનું કામ બરાબર કરી શકતા નથી અને તેથી શરીરમાં રોગ પેદા થાય છે.

આપણે બધા બરાબર જાણીએ છીએ કે સારા આનંદી ખબર મળે અને સારા સંજોગોમાં હોઇયે, તે વખતે ભૂખ

સારી લાગે છે અને તેથી ઊલટું જ્યારે દિલગીરી થાય તેવા ખબર મળે કે નાસીપાસ ઉદાસ થઇયે એવા સંજોગોમાં હેાઇયે, ત્યારે ભૂખ પણ તદ્દન મરી જાય છે અને ખાવાનું મન થતું કે નથી રુચતું.

તેમ જ્યારે જે ચીજ આપણને પ્રિય હેાય, બહુ ભાવતી હેાય તેનું નામ લેતાં પણ મેાંઢામાંથી જ્યારે પાણી છૂટી રુચી પણ થાય છે તેથી ઊલટું પસંદ ન હેાય એવી ચીજના નામથી પણ ઘણીવાર મેાળ ઊબકા આવે છે અને બહુ તીવ્ર લાગણીવાળાને વખતે ઊલટી પણ થાય છે.

આપણી મનેાભાવનાની છાપ પ્રેરણાત્મક મન ઉપર બરાબર થાય છે; અને તેથી જ મનેાભાવના પ્રમાણે જ શરીરના અવયવેા કામ કરે છે.

ઉદાસ કરે તેવા વિચારેાની અસર લેાહીના ફરવા ઉપર થાય છે અને તેની અસર શરીરના દરેક ભાગ ઉપર થાય છે; કેમકે તે ભાગને પૂરતું લેાહી ન મળતાં પેાતાને એાછું પેાષણ મળતાં બરાબર કામ કરી શકતેા નથી. તેવા નાસીપાસ ઉપજાવે તેવા વિચારથી ભૂખ પણ બરાબર લાગતી નથી. પરિણામે શરીરને પેાષણ પૂરતું મળતું નથી અને તેને પરિણામે લેાહી પણ નબળાં પેાષણથી કમ તાકાતવાળું બને છે.

તેથી ઊલટું આનંદ ઊપજાવે તેવા સારી જાતના

વિચારોથી પચાવ બરાબર થાય છે. કેમકે ભૂખ પણ સારી મીઠી લાગે છે; તેથી લોહી પણ સારૂં કરી આખા શરીરને તાજગી ને તાકાત આપે છે.

કેટલાએક એવા વિચારના છે કે આ મનની અસરની કલ્પના માત્ર ધાર્મિક વૃત્તિવાળાની જ માન્યતા છે અથવા જે માનસિક ઉપચારથી રોગ સારા કરવાની ભાવનાવાળાં છે તેની જ છે; પણ અનુભવથી અને શાસ્ત્રીય પ્રયોગથી સિદ્ધ થયું છે કે એ હકીકત તદ્દન ખરી જ છે. અમુક સારી ભાવના કોઇના મન ઊપર ઠસાવતાં એટલે તેવી સૂચના આપવાથી કેટલાએક માણસો જેમ સાજા તંદુરસ્ત થયા છે તેમ માઠી ભાવનાથી માંદા થયાના અનેક પૂરાવા મળ્યા છે.

મોઢામાંથી નીકળતી લાળ (Saliva) જેને અમી કહિયે છિયે, એટલે જે અનાજ પચાવવામાં અમૃત જેવું કામ કરે છે, તે જ અમી, બહુ ગુસ્સે થયા હોઇયે તે વખતે ઝેરી બને છે. જેમકે માના જેવું બચ્ચું ધાવતું હોય તેવી માતા કોઇ પણ કારણસર બહુ જ ગુસ્સે થઇ હોય તે વખતે બચ્ચાંને ધવરાવે તો તેનું દૂધ ઝેરી બને છે (ગુસ્સાથી) તેમ ભય અથવા શોકની લાગણી હોય ત્યારે જઠર રસ (Gastric juice) નીકળતો બંધ થઇ જાય છે. આવી જાતનાં હજારો દાખલા આપી શકાય છે. એટલું જ નહીં પણ વાંચનાર મોટી ઉમરનો કે અવલોકન શક્તિવાળો ને અનુભવી હશે તો તેને પણ પ્રત્યક્ષ આ બાબતનો જરૂર અનુભવ હશે.

તો પણ માઠા વિચારોથી રોગ ઉત્પન્ન થાય છે તે વિશે કોઇને શક રહેતો હોય તે દૂર કરવા તેના પૂરાવા તરીકે થોડા દાખલાઓ આપવામાં આવે છે—

૧. આફ્રિકામાં બહુ ગુસ્સે થનારને તાવ એકદમ આવી ગયાનો મને હજારો માણસોનો અનુભવ છે.

સર સેમ્યુઅલ બેકર

૨. મન ઉપર બહુ જ આંચકો લાગવાથી (Mental shock) થી મીઠી પીશાબ થવાનો મારો અનુભવ છે.

ડી. ડબ્લ્યુ રીચર્ડસનનાં ભાષણમાંથી

૩. અર્બુદ (Cancer) બહુ જ ચિંતા ફિકરવાળાને ઘણાને થયાનો મારો અનુભવ છે.

સર જ્યોર્જ પેઇન્ટનાં ભાષણમાંથી

૪. કમળો મનની ઉદાસ સ્થિતિવાળાને થાય છે.

ડા. વિલ્કસ

૫. તીવ્ર પાંડુ (Pernicious Anoemia) મનની ફીકરથી થાય છે.

ડા. મેકન્ઝી

૬. હૃદય શૂળ (Argina Pectoralis) મનની બહુ ઉશ્કેરણીથી થયાનું મારા અનુભવમાં છે.

ડા. હન્ટર

૭. શ્રામડી ઉપર ફેલ્લા મનોભાવનાથી થતા મેં અનુભવ્યા છે.

ડા. રિચર્ડસન

૮. ઉદાસી મનની અસરથી નાશકારક પ્રવાહી શરીરમાં ઉત્પન્ન થાય છે, અને ખુશનુમા ખબરથી પોષણ આપે એવા પ્રવાહી પેદા થાય છે. ડા. એલ્મર ગેટ્સ

૯. બીકથી ગાંડપણ, પક્ષાઘાત, તાલ પડી જવી, કમળો, દાંતનો સડો ચામડીના રોગો થતાં મારા જાણવામાં છે.

ડા. હેકટ્યુક

૧૦. હું જો કે અદના અનુભવવાળો છું તો પણ મારા ૪૫ વર્ષના (૧૮૮૯ થી ૧૯૩૫=૪૬ વર્ષના) અનુભવથી બરાબર જાણું છું કે મનની અસરથી જ ઉપર લખેલા બધા અનુભવના પ્રત્યક્ષ દાખલા મેં જાતે જુદા જુદા દરદીઓમાં દાકતરોના અનુક્રમ્યા છે. રવિશંકર

(આ પુસ્તક લખનાર)

જ્યારે ચેપી રોગો ચાલતા હોય ત્યારે રોગના કરતાં મનની અસરથી મને થશે એ બીકથી બહુ લોકો તેમાં સપડાય છે ને સપડાયેલાંમાં જે બિવે કે હાય મરી જઈશ, તેવાઓમાં ઘણાનાં મરણ થાય છે. કેમકે બીકથી જીવનશકિત હરાય છે; એટલે બન્નુ નબળા પડે છે; અને જીવનશકિત નબળી પડે એટલે મોત વહેલું થાય છે.

ખાસ યાદ રાખવા જેવું સૂત્ર છે કે વિચાર જ કૃત્યના રૂપમાં અમલમાં આવે છે એટલે મનના વિચારો જ કુદરતી શરીરના કૃત્યનું રૂપ લે છે. તેટલા માટે જ યોગીઓ શાંત

રહેવા, શાંતિ કેળવવા, 'તાકાત આપણામાં ભર્યું' જ છે,' એમ અનુભવવા અને નીડર રહેતાં શીખવે છે અને એમ નીડર રહેતાં શીખતાં તેના વિચારો મનમાં સજ્જડ જામતાં તે તેરામાં જ નીડર રૂપમાં બદલાય છે.

તેવા લોકો હંમેશાં શાંત અને નીડર જ બને છે તે એટલે સુધી કે ગમે તેવા પ્રસંગો બને તે તેઓ પૂર્ણ શાંતિથી ગભરાયા વગર જરા પણ ભય રાખ્યા વગર ભોગવી શકે છે.

જેઓ હજુ આ શાંતિ મેળવી શક્યા નથી, તેઓએ તે બરાબર કેળવવા વખતોવખત હસતા, આનંદી, સુખી અને સંતોષી છિયે, એ ભાવનાને મંત્રરૂપે કેળવવી જ જોઇયે; અને દરઘડી તે વિચારમાં જ રહી તે શબ્દોનું એટલું રટણ કરવું જોઇયે કે પોતાનાં હંમેશનાં વર્તનમા એકમેક આમેજ થઇ જાય અને એમ બરાબર કરશો એટલે તમને હમેશાં સારા વિચાર આવી સારાં કર્મમાં આપે.આપ પ્રવૃત્ત થશો.



પ્રકરણ ૩૨ મું

અંતર આત્માથી જ દોરાઓ

જો કે આ પુસ્તક શરીરની કેવી રીતે સંભાળ લેવી તે હેતુથી જ લખાયું છે તોપણ યોગીઓની શરીરની સંભાળ લેવાનો મૂળ હેતુ આત્મજ્ઞાન માટે છે એ ભૂલવું જોઈતું નથી; અને તેથી આત્માની ઉન્નતિ કેવી રીતે ક્રમે ક્રમે થતી જાય છે તે વિશે તો જણાવવું જ જોઈએ.

વનસ્પતિજન્ય સ્થિતિથી જ તેમ જીવ જન્તુથી માંડી હલકાં પ્રાણી પશુ પક્ષી સર્વની સ્થિતિ કે અવતારમાં દરેકમાંથી ક્રમે ક્રમે આગળ આગળ આત્માની ઉન્નતિ થતી જ જાય છે, તોપણ તેને સરલતા થવા જે વખતે જે દેહ હોય તે જેમ વધારે સારો એટલે તંદુરસ્ત તેમ તેને ઉન્નત થવા વધારે સરળ થતું જાય તે સમજાય તેવું છે તેથી જો કે તેવા દેહનો બીજો ઉપયોગ નથી તો પણ આત્મોન્નતિ સરળ થવા ખાસ તે તંદુરસ્ત કુદરતી સ્થિતિમાં તો રહેવો જ જોઈએ.

આત્માની રીતિ એ છે કે જો કે તેનો દેહ કોઈ અવતાર કે સ્થિતિમાં સંપૂર્ણ તંદુરસ્ત કે કુદરતી સ્થિતિમાં ન હોય, એટલું જ નહીં પણ ખરાબ હોય તો પણ જો કે ધીમે ધીમે પણ પોતે ઉંચે ચડતા જ જવાનું ધ્યેય તો ચૂકતો જ નથી, તે તો સદાય ઉન્નતિના માર્ગ પર છે.

તું જ ઉત્પત્તિ સ્થિતિ શક્તિ લય સ્થાન તું તું જ સત્-ચિત્-આનંદ સિંધુ,
તું જ ઐશ્વર્ય યશ જ્ઞાન વૈરાગ્ય ને ધર્મ શ્રી પૂર્ણ રસ પ્રેમ ઇન્દુ;

દરેક દેહને પોતાને ગમે તે દુઃખ અગવડ મુશ્કેલીમાં પણ ટકાવી રાખવાની જે વૃત્તિ કાયમ છે તે તેની અંદર રહેલા આત્માને ઊંચે ને ઊંચે ચડતા રહેવાની પ્રબળ વૃત્તિને લીધે જ છે અને આ તેની વૃત્તિ જ્યાંસુધી પોતાનું ધ્યેય સિદ્ધ થાય ત્યાંસુધી કાયમ જ રહે છે.

મનુષ્યાવતારમાં તે સરળ થવા બુદ્ધિ પણ તે માટે જ મળી છે. એટલે જ્યારે પશુ પક્ષી પ્રાણીમાં માત્ર પ્રેરણા બુદ્ધિ જ છે જે આડે માર્ગે જેમ બહુ જઈ શકતી નથી, તેમ ઉન્નતિનો માર્ગ બહુ સરલ પણ કરતી નથી તેમ ઉચ્ચતર સ્થિતિ વહેલી પ્રાપ્ત થવા મનુષ્યને બુદ્ધિ સારાસાર પારખવાની શક્તિ મળી પણ તેને દુરુપયોગ કરી ઊલટી ઉન્નતિને દૂર રાખવા બુદ્ધિનો ઉપયોગ થાય છે, એજ મનુષ્યને સારાસાર વર્તવા આપેલી બુદ્ધિને લીધે સ્વતંત્રતાનો દુરુપયોગ છે અને તે દુરુપયોગ ન કરવા યોગીઓ ધ્યાન સર્વનું ખેંચી સીધા રસ્તા ઊપર રાખવા જ સંયમ, સાત્વિક વૃત્તિ રહી શકે માટે જ શરીરને પૂરે તંદુરસ્ત રાખી મન તંદુરસ્ત રહે ધ્યેય ન ચૂકાય તે માટે જ આગ્રહથી શિક્ષણ આપે છે.

પ્રેરણાત્મક મનને આ બુદ્ધિ આડે રસ્તે કેવી રીતે દોરે છે તે નીચેના દૃષ્ટાન્તથી સમજાશે. જેમ પિતા પોતાના પુત્રની યોગ્ય ઉમર થતાં તેને સ્વતંત્રતા આપે છે અને તેના ઊપરનો દાબ એવા હેતુથી ખેંચી લે છે કે હવે તે સમજુ ઉમર લાયક થયો છે તેથી પોતાનો સ્વાર્થ બરાબર સમજશે,

તુ જ ચૈતન્ય ચિતિ શક્તિ નાચી રહી વિવિધ વિસ્તર ગતિ રૂપ નામે,
એક અદ્વૈત તૂ દ્વૈત-રસ ગાસમાં ખેલતો ખેલ તું ઠામઠામ.

જેમ પાણી બને બરફ ઘન ઠારમાં તેમ પ્રભુ! તું બન્યો જગત સ્થૂળે,
સૂર્ય, તારા, શશિ, તું જ સાગર ગિરિ, ગગન, તરુ, વેલડી, ફુલ ફુલે;

પણ પરિણામે ઊલટો પુત્ર સ્વચ્છંદી બની આડે રસ્તે ઊતરી જાય છે અને એમ અભિમાન લે છે કે હવે હું સ્વતંત્ર છું, હવે મને કોણ કહેનાર છે? પણ ઠેકર વાગતાં જો સમજુ હોય તો જેમ પોતાની મૂર્ખાઈ સમજતાં પાછો મૂળ સીધા રસ્તા ઉપર આવી જાય છે તેમ બુદ્ધિ પોતાનું ધાર્યું કરવા પ્રેરણાત્મક મનને ન ગણકારતાં ઉચ્ચ ધ્યેય મેળવવા આડખીલી રૂપે થાય છે તે અટકાવવા યોગીઓ તે બનતા ઉપાયથી મૂળ ધ્યેય ન ચૂકતા દેહને પૂરો સંભાળવાને રાજસી કે તામસી વૃત્તિમાં ઢરડાઈ ન જવા શિક્ષણ આપે છે અને તેથી પરિણામે બુદ્ધિ મૂળ ધ્યેયને પકડી આત્મોન્નતિને માર્ગે વળે છે.

આજના સુધારાના બાના નીચે જે આડા રસ્તા ગ્રહણ થયા છે તે તરફથી કાળે કરી માણસ કુદરત તરફ વળવાનું જેમ જેમ સમજતો જશે તેમ તેમ ઉન્નતિના ધ્યેય તરફ નજીક આવતો જશે. અને તેમ થવાની નિશાનીઓ પણ નજરે આવે છે કેમકે હવે સાદી જિંદગી તરફ વળવાની કુદરતી રીતે જીવન વ્યતિત કરવાના રસ્તા ગ્રહણ કરવાના ઉપદેશો લખાણ થતાં બહુ નજરે આવે છે; અને જે સુધરેલી ફેશન વગેરે માટે જે વધારે પડતા ધમપછાડા થતા હતા તેને બદલે તે તરફ તિરસ્કારથી જોવાના અને સાદાઈ અને કુદરતી જીવન તરફ વળનાર તરફ માનની નજરથી જોવાની વૃત્તિ વધતી જોવામાં આવે છે. (આ મહાત્મા ગાંધીજીનો કંઈ થોડો ઉપકાર નથી.)

પંચ ભૂતે થયો—પૃથ્વી, જળ, તું પ્રભુ! તેજ, આકાશ ને તું જ વાયુ,
જગત ને જગતમાં જે રચ્યું જે વચ્યું ઈશ! તુથી જ આ છે છવાયું.

વિશ્વ ચૈતન્ય સુવર્ણનુય સાંકળી, હું છું ત્હારો પ્રભુ! એક મણકો,
અગ્નિજ્વાળા મહા એક તું જળહળે, હું છું ત્હારો પ્રભુ! તેજ તણખો;

યોગ પણ કુદરત તરફ વળવાનું ને કુદરતને જ વળગવાનું કહે છે અને આ પુસ્તક પણ તે હેતુથી લખાયું છે. આ પુસ્તક કોઈ નવું શીખવવાનો ડોળ કે દંભ કરતું નથી તે એમજ કહે છે કે જે રસ્તો ચુકાઈ ગયો છે ને આડે રસ્તે ઊતરી ગયા છો તે મૂકી મૂળ સીધા રસ્તા પર પાછા આવો.

કુદરતી જીવનથી બહુ આડે રસ્તે ઊતરી ગયા છિયે તો પણ નિરાશ થવા કારણ નથી. યત્નથી શું અશક્ય છે? યોગીઓ અશક્યતા માનતા જ નથી. ફરી ફરી યત્ન કરવો, એજ તેનું સૂત્ર છે. છેવટ અમે એટલી જ ભલામણ કરિયે છિયે કે તમારા અંતરાત્માથી જ દોરાઓ જો તેનાથી જ દોરાશો તો જરૂર તે ખરો જ માર્ગ બતાવશે.

જ્યારે જ્યારે કોઈ મુશ્કેલીમાં હો ને રસ્તો ન સૂઝે કે હવે શું કરવું તે વખતે દશ મીનીટ એકાંતમાં ગાળી પ્રભુસ્મરણ કરી તમારા અંતરાત્માને પૂછો. જો તમારી રહેણીકરણી શુદ્ધ હશે પરિણામે અંતઃશુદ્ધિ હશે તો જરૂર તે રસ્તો સૂચવશે જ.

શરીર અને આત્મા ખરૂં પૂછો તો જુદાં જ નથી; શરીરના દરેક અણુએ અણુમાં આત્મા ઓતપ્રોત વ્યાપ્યો છે. માત્ર મોહથી શરીરનાં બહારનાં સુખના મોહમાં લપટાઇ શુદ્ધ સ્વરૂપ વીસરી ગયા છિયે, તે તરફ કાળજીથી વળવાની જરૂર છે.

તું જ સાગર મહા ગગન ગરજી રહ્યો હું છું ત્હારૂં પ્રભુ! ક્ષુદ્ર મોજું,
પૂર્ણ સર્વજ્ઞ તું, અંશ અલ્પજ્ઞ હું, શિવ તું, જીવ હું નિત્ય ખોજું.

અનંત જૂનો પ્રભુ સંગ તારો મને તે હી ગોતા શારી સૂર્ય તારા,
હૃદય સાથે રહી પોઢતા જગના યુગયુગે સંગમાં ખિલતા;

ખાતાં પીતાં બેસતાં ઊઠતાં હરેક કાર્ય કરતાં આત્મા તરફ જ શુદ્ધ વર્તન, શુદ્ધ વિચાર, સાત્વિકતા, નીતિ, સત્ય, પ્રેમ, દયા,, સર્વ તરફ બાન્ધુભાવ, ક્ષમા એકતા, પરોપકાર ઊપર જ નજર રાખો. એટલે બીજું બધું પોતાની મેળે જ સંધાઈ જશે.

આખું જગત્ પ્રભુમય જ છે એ ભાવના કેળવતાં મારૂં તારૂં મોહ પોતાની મેળે ગળી જશે એટલે મોહને ઊભું રહેવા સ્થાન જ નહીં રહે અને અંતિમ સુખ ધ્યેય આપો-આપ સંધાઈ જશે.

પ્રભુ સહુને સન્મતિ આપો. આ હેતુથી જ યોગીઓ ગાયત્રી મંત્રને સર્વોત્કૃષ્ટ ગણે છે. એ તો જાણવામાં હશે કે ગાયત્રી મંત્રનો અર્થ બુદ્ધિ પ્રેરવા એટલે સતેજ રાખવા જ છે અને સદાય બુદ્ધિ નિર્મળ સતેજ હોય તો બધું આપો-આપ આવી મળે છે.

'आत्मवत् सर्वभूतेषु यःपश्यति स पश्यति. ॥'

'One who sees himself in all, only sees.'

एकमेवाद्वितीयम् ॥

ओं तत्सत् परमात्मने नमः ॥

સ્નેહની આંખે સતત ચૂંપાયલા આપજે મિત્ર એના વિખુટા,
જગતની આગિનાં જન્મમાં આપજે